శ్రీ రామాయనమః

బాలక

(హిత చర్యలు)



విరచితము

శ్రీ ఆంధ్ర వాల్మీకి

వాసుదాస స్వామి

శ్రీరామాయనమః

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

బాలక హితచర్య



వావిలికొలను సుబ్బారాయ
విరచితము



శ్రీశ్రీశ్రీ "ఆంధ్రవాల్మీకి"
శ్రీ వావిలికొలను సుబ్బరావు (వాసుదాస స్వామి)
శ్రీ రామసేవా కుటీరము, వాల్మీకి ఆశ్రమము (శృంగిశైలము),
ఒంటిమిట్ట, కడప జిల్లా.

శ్రీరామాయ నమః

శ్రీశారదాయైనమః

ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి

బాలక హితచర్య

ఒకనాఁడు శంకరుఁడను బాలుఁడు రాముఁడను స్నేహితుని యింటికిఁ బోయెను. అప్పుడు వారిద్ద ఱీ విధముగ మాటలాడిరి.

శంకరుఁడు :- రామా ! ఈదినము మీ యింటిలోనేమి ? మేళములు వాయించుచున్నారే ? వాకిట మామిడాకు తోరణము లేలకట్టినారు? కడపను బసుపుతో నలికి కుంకుమతో బియ్యపుఁ బిండితో బొట్టులు పెట్టినారే ?

రాముఁడు :- మా వదినె బిడ్డను గనినదిరా. ఈదినము బిడ్డకుఁ బేరు పెట్టుతారఁట.

శంకరుఁడు :- నీ వా బిడ్డను జూచితివా ?

రాము :- చూచినానురా , నీవుకూడఁ జూచెదవా ?

శంక :- చూపించెదవా ?

రాము :- రమ్ము చూపెదను.

శంక :- ఓరీ, మీ యింట్లో బిడ్డకు కాలు సేతులు బొందుగా బాగున్నవిరా, బిడ్డకూడఁ బెద్దబిడ్డరా. మేము నెల్లూరులో గాఁపురమున్న యింటిలో నొక బిడ్డ పుట్టెను. ఆ బిడ్డ పలికినరమువలె సన్నగా నుండినది. దాని కెప్పుడేదో యొక రోగమే. ఈ బిడ్డ యిట్లు పుట్టనేల? ఆబిడ్డ యట్లు పుట్టనేలరా?

రాము :- అదేమోరా ?

శంక :- ఇంకొక్క టి యడిగెదను జెప్పెదవా ! ఈబిడ్డ యిన్నాళ్లెక్క డనుండి యిప్పుడువచ్చినది ? మీ వదినె యెక్క డనో కుండలో దాఁచిపెట్టి యిప్పుడు బయటఁ బెట్టినదా ?

రాము :- ఛీ నాకుఁ దెలియకుండ నెక్క డ దాఁచినదిరా ! బిడ్డ కడుపులోనుండి పుట్టినదఁట.

శంక :- నేను నమ్మనురా. ఇంత పెద్దబిడ్డ యంత చిన్న కడుపులోఁ బుట్టునా? ఈ సంగతి మీ యమ్మను నడుగుదమురా.

రాము :- నే నడిగినానురా, పిల్లవాండ్రకు నిది యంతయుఁ జెప్పరాదు. ఛీ పో యనినది.

శంక :- మా యమ్మ నడుగుదము రారా అని వారిద్దరు పోయి తల్లి నడిగిరి. ఆమె వీరికి సమాధానము చెప్ప లేక యుపాధ్యాయుఁడగు తన యన్నయొద్దకుఁ బిలుచుకొని పోయి వారి వివాదమును చెప్పి వీరి ప్రశ్నలకు సమాధానము చెప్పఁగూడిన మీరే చెప్పవలయును. అని యాయనకు వారి నప్పగించెను.

ఉపాధ్యాయుఁడు :- నాయనలారా ! మీకుఁ గలిగిన సందేహమేమి ?

శంకరుఁడు :- రాముని యింటిబిడ్డ లావుగా బాగుండనేల? నేను జూచిన బిడ్డ సన్నగా రోగములచే బాధ పడుచుండ నేల ?

రాముఁడు :- అంతేకాదుమామా ! మావదినె బిడ్డను కుండలో దాఁచి బైటఁ బెట్టినదఁట.

ఉపా :- అవునా శంకరా.

శంక :- అవును మామా, గారడివిద్య చేయువారు వస్తువులు దాఁచిపెట్టి లేవనిపించి ఛూ మహంకాళీ మళయాళ భగవతీ ఓడివా ఓడివా యని కొందఱు, కుంటిపల్లి భాస్క రా రా రా యని కొందఱు మంత్రము వేసి కొత్తగా సృష్టించినట్టు వస్తువులను మనకుఁ జూపుదురని మా నాయక చెప్పియుండెను. ఇది యట్టులే యనుకొనుచున్నాను.

ఉపా :- ఇంతటి బుద్ధిమంతుఁడవు కాకుండిన నీ కెందఱు కొడుకులని మీ ఉపాధ్యాయుఁ డడిగినపుడు నాకొక కొడుకని నీవు వ్రాయుదువా ? ఎన్ని పుస్తకములు చదివినా లోకజ్ఞానము లేకుండినఁ ప్రయోజనము లేదు. కాఁబట్టి మీరడిగిన ప్రశ్నములకుఁ బ్రత్యుత్తరము చెప్పెదను. మీ కీ విషయము

చెప్పరానిది కాదుకాని నా ప్రత్యుత్తరము మీ ప్రశ్నయంత చిన్నదిగా నుండదు. ఒక బిడ్డ లావుగా బాగుగ నుండుటకు మఱియొక బిడ్డ సన్నగా రోగిగా నుండుటకుఁ గారణమేమనికదా మీ మొదటి సందేహము.

శంక :– అవును.

ఉపా :– ఆ యా బిడ్డ తల్లిదండ్రుల దేహబలము కారణము. ఆరోగ్యవంతులుగానుండు తల్లిదండ్రులబిడ్డలు బొందుగ బాగుగ నుందురు. తల్లిదండ్రులు బలహీనులుగును, రోగులుగ నుండిన బిడ్డలు నట్లే యుందురు.

రాము :– ఆరోగ్యమనిన నేమి?

ఉపా :– రోగములేకుండుట. రోగములనఁగానేవో తెలియునా?

శంక :– తలనొప్పి – కడుపునొప్పి – నడుమునొప్పి – దగ్గు – జ్వరము మొదలైనవి కదా.

ఉపా :– అవును.

శంక :– రోగములు లేక యెక్క డఁబోవును. అవి మనతోఁ గూడనే పుట్టెను గదా.

ఉపా :– తప్పు. మన తల్లిదండ్రులు, అవ్వలు, తాతలు తెలివి మాలినవారై దేవుని యేర్పాటుమీఱి వారి యిష్ట ప్రకారము నడచుకొనుటచే వారికి రోగములువచ్చెను. వారు రోగులుగా నుండునపుడు పుట్టిన బిడ్డలుకూడ రోగులుగా నుండక మఱెట్లుందురు? అందఱు మనుష్యులు రోగములు లేక సుఖముగా నుండవలెనియె దేవుఁడు దానికిఁ దగిన యేర్పాటులు చేసెను ఆ యేర్పాటులతిక్రమించినపుడు దానివలనఁ గలుగు చెడుఫల మనుభవింపవలదా?

శంక :– దేవుని యేర్పాటులప్రకారము మనము నడుచుకొనిన మనకు రోగములు రావా?

ఉపా :– ఎన్నఁటికిని రావు.

శంక :– అటైన మా కా యేర్పాటు లేవో చెప్పెదవా ?

ఉపా :– మీరు బాగుపడెదమనిన నేనా చెప్పకుందును. అవశ్యము చెప్పెదను వినుఁడు.

నాయనలారా ! మీ దేహమును తలనుండి కాలిదాఁకఁ బరీక్షించి చూడుఁడు. మన దేహము ఇల్లు వంటిది. ఇంటికి పై కప్పువలె మన తలమీఁద పుఱ్ఱెయొముక కప్పుకొనియున్నది. ఇంటిలోపల నుండువారిని గాలివానలనుండి యెండలనుండి యెట్లు పైకప్పు రక్షించునో యట్లె పుఱ్ఱెకూడ తలలోని మెదడును రక్షించును. రెండు కన్నులు కిటికీలవంటివి. ముక్కు రంధ్రములు గాలిని లోపలికి రానిచ్చు గవాక్షములవంటివి. కాళ్లు స్తంభములవంటివి. వీనిమీఁ దనే దేహమంతియు నిలిచి యుండును. తలవాకిలి యగునోరు తలవాకిలి యేకదా? ఇంటిలోని పెరటిదొడ్డివ లెను, మురికినీరు పోవు జలదారివలెను మనదేహములోని మలము మూత్రము వెలుపలపోవు మార్గములున్నవి. వంటయింటివలెనే మనము తిన్న యన్నముపక్వమగుటకుఁ గడుపులోను నొక ప్రదేశమున్నది. ఇంటిగోడలవలె మన దేహమును చర్మము కప్పుకొనియున్నది. ఇంటిలో సుఖముగ నుండవలయుననిన నింటికప్పును గోడలను స్తంభములను దక్కి నవాని నెట్లు కాపాడుదుమో యట్లే మన దేహము బాగుగ నుండవలయుననిన మన యవయవములను జక్క ఁగఁగాపాడుకొనవలయును.

మీ దేహమును మఱియొకసారి పరీక్షించి చూడుఁడు. రెండు చెవులు – రెండు కన్నులు – రెండు ముక్క రములు – నోరు ఈ యేడు రంధ్రములు తలయందున్నవి. మలము విడుచు రంధ్రము రెండుపిఱ్ఱల సందునను, మూత్రమును విడుచు ద్వారము తొడలసందున నున్నదికదా? మీ దేహములు రోగములచే బాధింపఁబడక యుండవలయుననిన ఈ తొమ్మిది రంధ్రముల ప్రయోజనములను మీరు చక్క ఁగఁ దెలిసి కొన వలయును. వీనిని దేవుఁడు మనకేల యిచ్చెనో యదియును దెలిసికొనవలయును.

చెవులకు వీనులని మఱియొక పేరు. వినునవి కావున వీనులని చెప్పఁబడును. బావినీళ్ళలో ఱాయి వేయఁగా నేమగును ? ఱాయి పడినచోటనుండి గుండ్రముగా నలలు బయలుదేఱి నీళ్లున్నంతవఱకు నాలుగుప్రక్క ల వ్యాపించును. ఎట్టులుబావి నీటిలోని యలలు దూరముపోవుకొలఁది సన్నములై, బలహీన ములయి పోవునో యట్లే ధ్వనియును దూరముపోవుకొలఁది బలహీనమైపోవును. కాఁబట్టికదా పెద్దధ్వని యెంతదూరము వనిపించునో చిన్నధ్వని యంతదూరము వినిపింపదు. పెద్దఱాయి వేసినపుడు పుట్టినంత పెద్దయలలు చిన్నఱాయి వేసినఁబుట్టునా? అంతదూరము వ్యాపించునా? ధ్వనివచ్చి చెవిలోని గూబకుఁ దగులును. నగారాకు మీఁది చర్మమెట్టిదో చెవిలోని గూబ యట్టిదే. నగారామీఁద దెబ్బతగిలినవెట్లు ధ్వనించు నోయట్లే యీ గూబకు ధ్వని తగిలినప్పుడు పుట్టిన

ధ్వనిని తలలోపల నుండు మెదడు గ్రహించును. ఈవిధముగా మనము ధ్వనిని వినుచున్నాము.

చెవుల కిట్టి శక్తి భగవంతుఁ డేల యిచ్చెను? మన మేలుకోరియే. మంచివారు చెప్పునట్టి నీతులను, దేవుని గుఱించియు, సాధువుల గుఱించియుఁ జెప్పఁబడు పుణ్యకథలను వినుటకే కాని నీచులు దుష్టులు గానుండు స్త్రీ పురుషులు చెప్పునట్టి తెలివిమాలిన మాటలు వినుటకుఁగాదు. మంచివారిమాటలు, మంచి పుణ్యపురుషులయు, దేవునియుఁ గథలు వినిన నెట్లు బాగుపడుదుమో చెడ్డవారిమాటలు వినిన అట్లే చెడుదు ము. మంచిమాటలు పుణ్యచరిత్రములువిని బాగుపడుటకై దేవుఁడు మన కిచ్చిన చెవులతో మనము చెడు మాటలు వింటిమా దేవునికి ద్రోహము చేసినవారమై మనద్రోహముచేత మనమే చెడుదుము. మీతల్లులు పండ్లుకొని తినుఁడని డబ్బిచ్చినమీరు పండ్లుకొనక విషముకొని తింటిరా మీ తెలివితక్కు వ తనముచే బాధపడి చెడిపోవువారు మీరేకదా. కాఁబట్టి జీవుని యభిప్రాయమునకు విరోధముగ మీరు నడుచుకొనరాదు.

మీరు వ్రాసికొనుటకు కలము నిచ్చినపుడు దానిని చక్క ఁగా కాపాడుకొని దానివలన మేలుపొంద వలసిన భారము మీయందేకదా యున్నది. అట్టులే వినుటకుఁగాను దేవుఁడు మన కిచ్చిన చెవులనియెడు నీ సాధనములను జక్క ఁగా నుంచుకొను భారము మనది. అవి చెడినయెడల మనకేకదా నష్టము కష్టము. దేవుఁ డుద్దేశించిన కార్యమును మనము చేయలేని వారమగుదుముకదా. మన మేలునకై దేవుఁడిచ్చిన దానిని మన యజాగ్రత్తచేతఁగాని తెలివితక్కు వతనము చేతఁగాని పాడుచేయవచ్చునా ? అట్లు చేసితిమేని చేసిన మేలెఱుఁగలేని కృతఘ్నులము బుద్ధిమాలినవారమేకదా యగుదుము. కాఁబట్టి చెవులను మనము పరిశుద్ధముగ నుంచుకొనవలయును.

అట్టులే మనకన్నులగుఱించి యాలోచింపుఁడు. కనునవి కన్నులు. వీనిచేత మనము పదార్థములను జూడఁగలము. వీనిని గూడ దేవుఁడు మన మేలునకే యిచ్చియున్నాఁడు. ఇంద్రియము లన్నిటియందుఁ గన్నులు ప్రధానములు. కన్నులను మనము జాగ్రత్తతో నుపయోగింపమేని కలుగు నపాయము లిన్ని యన్ని కావు. తినుటయందుఁ, ద్రాగుటయందు, నడచుటయందుఁ, జదువుటయందు, వ్రాయుటయందు, నింతయేల యేపని చేయుటయందును గన్నులెంత యుపయోగములో వానిని చక్క ఁగ నుపయోగింపక పోయిన నిమిష నిమిషమున కెన్ని కీడులు మూఁడునో యూహింపుఁడు.

కన్నులతో మనము చేయవలసినపని యింతేకాదు. రాత్రియందుఁ దలయెత్తి యాకాశమును జూడుఁడు. ఎన్ని నక్షత్రములు ! ఎంత రమణీయము. ఈచుక్క లు మనపైఁబడక యాకాశముననే యున్నవి కదా, వాని కేమి యాధారము ? భగవచ్ఛక్తి తప్ప మఱియేమి కలదు? ఈనక్షత్రములు కదలక మెదలక నిలిచియున్నవా ? సాయంకాలమునఁ దూర్పునఁ జూచిన నక్షత్రము ఉదయమునఁ బడమటి దిక్కు న నుండును. ఇట్లులే యన్ని నక్షత్రములు తిరుగుచున్నవి. ఇవి వాని యిష్ట ప్రకార మడ్డదిడ్డముగాఁ దిరుగు చున్నావా? లేదు. దారి దప్పక యొకమార్గముననే తిరుగుచున్నవి. ఎట్ల నెదరా వినుఁడు. బారెఁడు దార మొకటి అంతకంటె పొట్టిది మఱియొకటి దాని కంటెను బొట్టిది మఱియొకటితీసికొని యీమూఁడు దారముల కొనయందు చిన్నఱాలను గట్టుఁడు. రెండవ ప్రక్క కొనలను మూఁటిని కలిపి ముడివేసి మీ చేతఁ బట్టుకొని మీచుట్టు గుండ్రముగాఁ ద్రిప్పుఁడు. మీ రెంతకాలము త్రిప్పినను దాని దాని వలయములోనే కదా యది తిరుగుచుండును అట్లులే నక్షత్రములు. ఉత్తరమున మంచపుఁగోళ్ళవలె నాలుగు వింటి దబ్బవలె మూఁడు నుండు నక్షత్రములను జూడుఁడు. ఈయేడు నక్షత్రములను సప్తర్షులందురు. మంచపుఁగోళ్ళలోని మొదటి రెండు నక్షత్రములు కలియునట్లొక గీఁత గీఁచి యా గీఁతనే క్రిందికి పొడిగించిన నొక నక్షత్రము నా గీఁత దాఁకును. అనక్షత్రమే ధ్రువనక్షత్రము. ఇది బండిచక్రమునందలి యిరుసు వంటిది. లేక త్రాడులు పట్టు కొనిన మీవంటి దనుకొండు. ఇది కదలుట కానరాదుగనుక ధ్రువమందురు. దీనినిబట్టి సప్తర్షులు మొదలైన యన్ని నక్షత్రములు సూర్యుఁడు చంద్రుఁడు తిరుగుచుందురు. ఇవి బండికుండు ఆకులు కమ్మివంటివని కాని మీరు త్రిప్పిన ఱాలవంటివని కాని యనుకొండు ఇది యెంతచిత్రమో చూచితిరా. మనకుఁ గనఁబడు చిన్న నక్షత్రములు మనభూమి కంటె నెన్ని యంతలో పెద్దవై యుండుటచే నట్లు గానవచ్చుచున్నవి. ఆ నక్షత్రముమీఁదికి మనముపోయి యెగచూచిన నక్క డ కట్లు చిన్నవిగా కనఁబడు నక్షత్రము లెన్నియో యున్నవి. ఆ పైనక్షత్రములయొద్దకు పోయి మీఁదచూచిన నక్క డ కట్లే యెన్నో కానవచ్చును. ఈవిధముగ నెన్నికోట్లు నక్షత్రములమీఁదికి పోయినను మీఁద మరల నెన్నియో కోట్ల నక్షత్రములు అంతస్తులుగ నుండును. మన మనస్సున నూహించుటకును సాధ్యపడని యీ విషయము తలఁచిన భగవంతు మహిమ స్పష్టపడు నుకదా.

మీరు సముద్రమును జూచితిరిగదా ? ఎంత వింత ! గంభీరము. చుట్టు కట్ట లేదుకదా ? ఎవ్వని యాజ్ఞచే నది పొరలి భూమిమీఁది మనలనెల్లఁ జంపకున్నది. సముద్ర మొక్కొ కచోట నెంతలోఁతో తెలియునా? ఎత్తైన పర్వతమును సముద్రములో వేసిన నది మునిఁగిపోవు నంత లోఁతు గలదు. ఎన్ని జీవజంతువు లెంతెంత పెద్దవికలవో యెవ్వఁ డెఱుఁగును. సముద్రమును గుఱించి యాలోచించినను దేవుని మహిమ తెలియును. ఇట్టులే

మన చుట్టునుండు చెట్టులు గుట్టలు మొదలైనవానిని వేనిని చూచినను దేవుని మహిమ స్పష్టపడుచుండును. ఇట్టులే దేవుని పటములను సత్పురుషుల పటములను దేవుని చరిత్రములను సత్పురుషుల చరిత్రములను జూచి మనము బాగుపడుటకై దేవుఁడు మనకుఁ గన్నుల నిచ్చెను. గాని చెడ్డ పటములను పుస్తకములను పదార్థములను జూచుటకుఁ గాదు. కాఁబట్టి మన మేలునకై దేవుఁడు మనకిచ్చిన కన్నులను దేవుని యభిప్రాయమునకు విరోధముగ మనముపయోగించి చెడిపోవరాదు.

ఇట్టులే ముక్కు లకు వాసన తెలిసికొనుశక్తి దేవుఁడిచ్చియున్నాఁడు. వీనివలన భగవంతుఁడు సృష్టించిన పదార్థములందు మంచివాసన గలవిగ మనము గ్రహించి యానందింపవలయును. దేవుని బూజింప వలయును. మంచివాసనగలవి యానందమును ఆరోగ్యము నిచ్చును. చెడ్డవాసన గలవి మన యారోగ్యమును ఆనందమును జెఱుచును గనుక మంచివానిని గ్రహించి మనము బాగుపడుటకై మనకు వీనినిచ్చియున్నారు.

ఇంతేకాదు. ఇంటికి గవాక్షము లెటువంటివో యీ దేహమునకు ముక్కు రము లటువంటివని చెప్పి తినిగదా. వెలుపలి నుండి మంచి క్రొత్తగాలి యింటిలోనికి వచ్చి లోపలనుండు దుష్టవాయువును వెడలఁ గొట్టినఁగదా యింటిలో మనము సుఖముగ నివసింపఁగలము. అట్టులే మంచి క్రొత్తగాలి సర్వదా మన దేహములోనికి ముక్కు రంధ్రముల మార్గమున మనము పీల్చునపుడు పోవును. దేహములోపలి చెడుగాలి మనము శ్వాసము విడుచునపుడు వెలుపలఁ బోవును. ఇట్లు మంచిగాలి పీల్చుట చేత నారోగ్యము చెడకుండఁ గాపాడుకొనఁగలము. కిటికీలనుండివచ్చు గాలి యింటిలోని యన్ని గదులకు వ్యాపించునట్లు మనము పీల్చుగాలికూడ లోపలికి పోయి యూపిరితిత్తుల నిండ నిండి రక్తమును శుద్ధిపఱిచి యా పరిశుద్ధమైన రక్తము దేహమునిండఁ బ్రసరించునట్లు చేయును. దేవుఁ డేర్పాటు చేసినట్లు మనము మంచిగాలి లోపలికిఁ దీసికొనక పోయితిమా నెత్తురుచెడి యన్నివిధములయిన రోగములు వచ్చి త్వరగాఁ జత్తుము. కాఁబట్టి భగవంతుని యుద్దేశమునకు విరోధముగ నడచిన మనము చెడిపోదుము. ఈ దినమింత చాలును. ఱేపు సాయంకాలము వచ్చెదరా యప్పుడు మరికొంత చెప్పెదను. నేను చెప్పినదానిని గుఱించి మీరు చక్క cగా నాలోచించిరండు.

2.

నాయనలారా ! యీ దినము నోరు దక్కి న రెండు రంధ్రములగుఱించి చెప్పెదను. నోరు రెండు విధముల నుపయోగించుటకై భగవంతుఁడు మన కిచ్చియున్నాఁడు. మొదటిది మాటలాడుశక్తి. మనము నోటితో దేవుని స్తోత్రము చేయవలయును. సత్పురుషుల విషయమై మాటలాడవలయును. పరులకు సంతోష మగునట్లు పలుకవలయును. బాధపడువారి నూదార్పవలయును. తెలియని వారికి మంచివిషయములు చెప్పి చక్క c బఱుపవలయును. భగవంతుని కథలు సత్పురుషుల చరిత్రములు జ్ఞానమొసంగు గ్రంథములు పఠింపవలయును. మనకు లోకమునకు నుపయోగకరములైనవి పలుక దేవుఁడు నోరిచ్చెను గాని యొకరిని దిట్టుటకుఁగాదు అసత్యము చెప్పుటకుఁ గాదు. మోసపుమాటలు చెప్పుటకుఁ గాదు. భగవంతునికిఁ బ్రీతి కరములు గానట్టియు, మనకు మేలీయనట్టియు కల్పిత కథలు లోనైన పనికిమాలిన పుస్తకములు చదువు టకుఁ గాదుఁ భగవంతుని యభిప్రాయమునకు విరోధముగ మనము నోటినుపయోగించితిమేని దానివలన నెన్ని కీడులో కలుగును.

నోటివలన రెండవ ప్రయోజనము. ఆహారము తినుట, నీళ్లు ద్రావుట మీరొక మంటవేసితి రనుకొండు. అది చల్లారకుండవలయుననిన కట్టెలు పెట్టవలయును మంటకొలఁదికట్టెలు పెట్టుచుండవలయును. సన్న మంటగా నున్నప్పుడు మోపెఁడు కట్టెలు దానిపై నుంచితిరా నిప్పు క్రమక్రమముగఁ జల్లారిపోవును. కట్టెలే పెట్టకపోయినను చల్లారిపోవును. పచ్చికట్టెలు పెట్టినను సరిగా మండని జిల్లేడుకట్టెలు పెట్టినను మంట సరిగామండదు. చింతకట్టెలు పెట్టుచుండిన మన కన్నులకు రోగము వచ్చును. వేఁపకట్టెలు, తంగేడుకట్టెలు పెట్టిన నేత్రముల కారోగ్యము నిచ్చును. అట్టులే మన దేహములోని యుష్ణము కాపాడుకొనుటకు ఆహార మప్పుడప్పు డిచ్చుచుండవలయును. హెచ్చుగా నిచ్చినను, సుఖముగా జీర్ణముగాని పదార్థ మిచ్చినను జఠ రాగ్ని చెడును. బొత్తిగా నీయక పోయినను కీడు కలుగును. జఠరాగ్ని చెడెనా రోగములువచ్చును. కాఁబట్టి రోగములఁ గలిగింపని పదార్థములను మితముగ భుజింపవలయును. తినఁగూడని పదార్థములను దిను టయు, మితిమీఱి తినుటయు భగవంతుని యుద్దేశ్యమునకు విరోధము గనుక నట్లు తినిన మనకు హాని కలుగుట తప్పదు. అట్టులే నీళ్ళును. కావలసిన యాహారమును నీళ్ళను భగవంతుఁడు సృష్టించినాఁడు. ఆహారమునకంటె నీళ్లే మన కెక్కు వగఁ గావలసియుండును. కనుక ఆహారమునకంటె నీళ్ళు సుఖముగను విస్తారముగను దొరుకునట్లు సృజించెను ఆహారము లేకుండిన నలువది దినములైనను బ్రతుకవచ్చునుగాని నీళ్ళు లేకుండిన 3–4 దినములైన బ్రతుకుట కష్టము. నీళ్ళకంటెను విశేషముగ గాలి కావలయును గనుక గాలి లేనట్టి స్థలమే లేకుండ దేవుఁ డేర్పఱిచెను. నీళ్ళు లేకుండిన రెండుమూఁడు దినములు బ్రతుకఁగలము గాని గాలి లేకుండిన 4–5 నిమిషములును బ్రతుకలేము. భగవంతుఁ డెట్టి దయగలవాఁడో

చూచితిరా ! ఇప్పటికి శిరస్సు నందుండు ఇదు రంధ్రములగుఱించి చెప్పితిని. భగవంతుఁడు మన కివియన్నియు మేలీ యనే కల్పించెననియు మనము తెలియనితనముచేఁగాని, తెలిసి మూర్ఖత్వముచేఁ గాని, సోమరితనముచేఁ గాని, చెడు కోరికలచేఁ గాని, వానినిదుర్వియోగపఱిచిన చెడుదుమనియు నటు చెడుటకు యుత్తరవాదుల మనియుఁ దెలిసెను గదా.

మీరు ఇనుపకుంపటిని జూచితిరిగదా. దానిపై మంట వేయుఁడు కట్టెలు కాలఁగా కొంత పొగగాను. కొంత నలుసులుగాను, కొంత యావిరిగాను నెగిరిపోవును. మంట మండునపుడును గొంత నీటియావిరి పోవును. అట్లు పోఁగా మిగిలిన బూడిద యడుగు కమ్ముల సందులనుండు మార్గములలో నుండి క్రిందఁ బడిపోవునుగదా? అట్లు బూడిద పడిపోక నిలిచిన నేమగును ? బూడిద రాశిగా నేర్పడి గాలి తగులనీయక పోవుటచే మంట చక్క ఁగా మండక తుద కాఱిపోవును. పొగనలుసులు పై కెగిరిపోక కుంపటిలోనే క్రమ్ము కొని యుండినయెడల మంట మండదు. అట్టులే మనము తిను నాహారములో సారవంతమైన భాగము నెత్తురుగాను, మాంసముగాను మాఱిమనకు బలమిచ్చును. తక్కి న నిస్సారభాగము రెండుపిఱ్ఱల సందున నుండు రంధ్రమునుండి వెలుపలఁ బడిపోవును. ద్రవరూపకమగునది కొంత చెమటగానయి చర్మములోని సన్న రంధ్రములలో నుండి బయటపోవును. ఈ చెమట బైటపోక పూర్ణముగ నడ్డగించినవెంటనే ప్రాణము పోవును. కొంతమాత్రమడ్డగించిన రోగములు వచ్చును. అట్లప్పు డప్పుడు పడిపోక మలము కడుపులోనే నిలిచినా జఠరాగ్ని మందమైజీర్ణశక్తి తగ్గి నెత్తురు చెడి యన్ని విధములయిన రోగములును గలుగును. కాఁ బట్టి మలము బయటపోవుటకు మన కారోగ్యము కలుగుటకు భగవంతుఁ డుద్దేశించిన దానిని ఆ ప్రకార ముపయోగింపక యడ్డగించితిమా దానివలనఁ గలుగుకీడు మనము తప్పక యనుభవింపవలయును. దేవుఁడు రోగము వచ్చునట్లు చేసెనని తెలివిలేని మూఢులాయనను తిట్టుదురు. ఇంటింటను ముఱికి నీరంతయు వెలుపలఁ బోవుటకు జలదారియుండుట తెలియునుగదా. ఈజలదారి నుండి ముఱికినీరంతయు పోవుచుండుట బాగో లేక నీరు నిలిచి కంపు పుట్టునటుండుట బాగో యాలోచింపుఁడు. ఇంటిలో జలదారిలో ముఱికినీరు కంపు పుట్టునట్లుంచిన రోగములు వచ్చునట్లు దేహములో ముఱికినీరు నిలిచినను రోగములు వచ్చును. మనము త్రాగిననీళ్లు రక్తములోఁ గొంత కలియును. కొంత మలమును బయట వెడలఁగొట్టుట కుపయోగించును. కొంత ముఱికినీరు చెమటగా పోవును. కొంత మూత్రముగా పోవును. దీనిని పోనీక బిగఁబట్టితిమా మన యారోగ్యము చెడి యపాయము కలుగును. కాఁబట్టి భగవంతుఁడు దేనికిఁగా నే యంగమును సృజించెనో దానినిమిత్త మా యంగము నుపయోగింపక వేఱువిధముగ నుపయోగించిన నెంత కీడుకలుగునో తెలిసికొంటిరికదా.

కొందఱు తెలివిలేని స్త్రీలు బెల్లము బెల్లమని మగ పిల్లవాండ్ర తోలుగొట్టములను ముద్దాడుచుందురు. అట్లు చేయుట వలనఁ గందఱు బాలురు తమ బెల్లమునకు దామే నలుపుకొందురు. ఇది మిక్కి లి హానికరము. ఈ దురభ్యాసము ముదిరెనా ప్రాణములనుగూడఁ దీయునట్టి రోగములుకలుగును. ఒక వేళ బ్రతికినను ఆరోగ్యము చెడి దేహపటుత్వము లేక ప్రాణముగల పీనుఁగలై యుందురు. ఈ విషయము మఱియొకసారి చెప్పెదను. కాఁబట్టి యీ యింద్రియముపై బాలురకు దృష్టి మనస్సు నే కారణముచే నైనను బోనిచ్చుట గొప్ప తప్పిదము. ఇట్లు చేయువారు కేవల శత్రువులవంటివారేగాని యెన్నఁటికి మేలుగోరువారు కాదు. కాఁబట్టి పెద్దవారైనను పిన్నవారైనను స్నానము చేయునపు డెపుడైన నొకసారి గజ్జలలో ముఱికిపోవునట్లు తోముకొనునపుడు తాఁకుట తప్పఁ దక్కి న వేళలందు దానిని తాఁకనురాదు స్మరిపనురాదు.

3.

మొన్న నిన్న దేహమందలి తొమ్మిది రంధ్రములు వాని ప్రయోజనములు చెప్పితిని వానిని మనకు దేవుఁ డేయుద్దేశముచే నిచ్చెనో యా యుద్దేశప్రకారము మనము నడచుకొనినఁ గలుగు లాభమేమో నడవక పోయినఁగలుగు కీడేమో తెలిసికొంటిరిగదా. అవిగాక మనకు దేహమునందు రెండు చేతులు, రెండుకా ళ్లుగలవు ఈ నాలుగు పనులు చేయుట యందుపయోగించును. ఈ చేతులు కాళ్లు మీ కేయుద్దేశముతో దేవుఁ డిచ్చెనో తెలియునా ? మనవలెనే చెట్లకును బ్రాణముకలదు గదా. వానికి కాళ్లు, చేతులు, కన్నులు, ముక్కు లు లేకపోనేల మన కుండనేల ? ప్రాణి కెప్పు డే యంగముతోఁ బనిబడునో యప్పు డా యంగము దేవుఁ డిచ్చునుగాని యంతకుముం దియ్యఁడు చెట్లు కదలకుండునవి. వానికిఁ గావలసిన యాహారము అవి యున్నచోటనే దొరకును. నీళ్లు, గాలి కొన్ని యుప్పులు, పులుసులు ఇవన్నియు వానికవి యున్నచోట నుండి కదలక యుండినను దొరుకును. గాలియందు, భూమియందు నివి యెల్లఁ గలవు. కావున నవియెల్ల సంచారమునకై పోవలసిన పనిలేదు. మనుష్యు లట్టివారు గారు. మృగములు నట్టివి కావు. మనుష్యులు, మృగములు ఆహారమున్నచోటికి పోయి తెచ్చుకొనవలయును. ఈ కార్యములు చేయుటకు కన్నులు, కాళ్ళు, చేతులు, చెవులు లేకున్నజరగునా ? కాఁబట్టి వీని కిని యియ్యఁబడినవి.

చెవులయందు జిలయెత్తినను, కన్నులు కప్పుకొన వలసినను, చీఁదవలసియుండినను నోటిలో నన్నము

పెట్టుకొనవలసి యుండినను, దేహమునం దే భాగమైనను పరిశుద్ధము చేసికొనవలసి యుండినను. మీ నిమిత్తమై కాని ఇతరుల నిమిత్తమై కాని యేకార్యము చేయవలసియుండినను చేతులుగాక మఱి యేవి ముఖ్యముగ నుపయోగించును ? చేతులతోనే దేవుని **బూజింపవలయును**. పెద్దలను, దేవని చేతులతోనే **నమస్క రింపవలయును**. ఒకరు కొట్టవచ్చినను మన దేహమును చేతులతోనే రక్షించుకొన వలయును మన దేహమును చేతులతోనే రక్షించుకొన వలయును పరుల కుపకారముగ నేపని చేసినను చేతులతోనే పనిచేయవలయును. ఇట్టి మంచి విషయములం దుపయోగింపుఁ డని మనకు దేవుఁడు చేతులిచ్చెనుగాని పరులను తన్నుటకు, దొంగలించుటకు అశ్రద్ధచేతఁ గాని తెలియని తనముచేతఁగాని మన దేహమును తెఱుచుకొనుటకుఁ గాదు. మన దేహమును మన మెట్లు చేతులారా చెఱుచుకొనెద మనెదరా వినుఁడు. చెవిలో జిలయెత్తినపుడు వ్రేలితోనో, పుల్లతోనో కలియఁబెట్టి యందలి గులిమి ముఱికి తీసివేయుట మంచి కార్యము. జిల యెత్తుటే యా ముఱికి నెత్తువేయుమని యడుగుట. ఇది స్వభావము. అట్టు లాయింద్రియ నుడిగినపుడు దానియందలి దోషమును గనిపెట్టి సవరింపవచ్చును గాని తేరతేరకు నిష్కా రణముగఁ గలియుఁ బెట్టిన నేమగును ? కలియఁబెట్టుకొలఁది దురద యెక్కు వగును ఎక్కు వగ కలియఁ బెట్టుటచే స్వభావమైన దురద రోగమున మాఱును. ఎక్కు వదురద రోగచిహ్నమే కాని యారోగ్యచిహ్నము కాదు. ఇట్లు కలియఁబెట్టఁగా నీరుగాఱి వ్రణమై చెవి పోటుపుట్టి తుదకు ముదిరి చెవుడునువచ్చును. ముఱికిని సులభముగ కడుగుటకు, తీసి వేయుటకు మాఱు ఒక్క సారియైనను గట్టిగ కలియఁబెట్టిన రోగ ముదయిం చునుగదా. ఇక పలుమాఱు కలియఁ బెట్టిన పర్యవసానము నేను జెప్పవలయునా. ఇది మన చేతులారా చేసికొనిన కీడుగాక మఱియెవరైన జేయుటచే వచ్చినదా ? ఈ ప్రకారమే కన్నులు నలిపిన నేమగునో తెలియదా. ఇట్టులే యే యింద్రియమునైనను మితి మీఱిగాని యక్రమపద్ధతిఁగాని యుపయోగము చేయువారికిఁ దప్పక చాలఁగీడు కలుగును. మంచికార్యములు చేయుటకును, మన దేహరక్షణమునకును ఇచ్చిన చేతులు లోనగువానిని చెడు కార్యములందు వినియోగించువాఁడు శత్రువులను హింసించుటకుఁ దన్నుఁ గాపాడుకొనుటకు తన కీయఁబడిన కత్తితో తన గంతునే నఱకుకొనువాఁడని గ్రహింపుఁడు.

ఇట్టులే దేవాలయములకును, దీర్ఘయాత్రలకును, దేవ కార్యములు సాధుకార్యములు చేయుటకును, పాఠశాలలకును, ఇంటి కార్యములకును, జీవనముకొఱకు పోవుటకును, మన శరీర రక్షణార్థమునకును పాదముల నుపయోగింప వలయును గాని పోరాని చోటాలకుఁ బోవుటకు, నొకరిని తన్నుటకు నుపయో గింపరాదు.

ఇంటికి గోడలవలె మన శరీరమునకు చర్మమున్నదని చెప్పితినిగదా. ఇది యేమి కార్యము చేయునో యాలోచింపుఁడు. మీ వీఁపుమీద నొక యీఁగ వ్రాలినదనుకొండు. అది కన్నులకు కనఁబడదు. దానిని చెవులచే తెలిసికొనుటకు సాధ్యపడదుగదా. ఈఁగ వ్రాలినదని మీ రెట్లు తెలిసికొందురు. చర్మమునందుండు గుణముచేత చర్మము తాఁకుటవలనఁ దెలిసికొనును. దీనినే స్పర్శగుణమందురు.

భగవంతుఁడు కన్ను, ముక్కు , కాలు, చేయి, చెవి, నోరు (నాలుక), మలద్వారము, మూత్రనాళము, వాక్కు , చర్మము వీని నిచ్చినాఁడుగదా? ఈ పది యింద్రియములలో నేది ముఖ్యము ? అన్నియు ముఖ్యములే. వీనిలో నేది లేకుండినను చాల కష్టము కలుగును. కొన్ని లేకుండినఁ బ్రాణమే నిలువదు. మీకు సందేహము గల దేని యీ విధముగఁ బరీక్షింపుఁడు. చెవులు వినరాకుండునట్లు గుడ్డలైన మఱి యేదైన చెవుల కడ్డముగ నుంచుకొని చెవిటివానివలె నుండుఁడు. శబ్దము వినఁబడకపోవుటచే నెంత కష్టము కలదో యప్పుడు తెలియును అట్టులే గ్రుడ్డివానివలె కుంటివానివలె, మూఁగవలె ముక్కిఁడివలె నటింపుఁడు. ఎంతెంత కష్టపడెదరో చూడుఁడు. అట్టులే మలమూత్ర ద్వారములు బిగించిన ప్రాణము పోవునంత కీడు గలుగును. కాబట్టి యింద్రియములన్నియు ముఖ్యములే. ఆ కారణముచే వీని నన్నిటిని చక్క ఁగ కాపాడుగొనవలయును. ఇప్పుడు చెప్పిన పది యింద్రియములు కాక పదునొకండవ యింద్రియము మఱొక్క టి గలదు. దానిని గుఱించి రేపు చెప్పెదను.

4.

నాయనలారా ! మీ మనస్సంతయుఁ బాఠమునందే యుంచి శ్రద్ధతోఁ జదువునపుడు మిమ్మెవరైనఁ బిలిచిన మీకు వినరాదుకదా ! యేల ? అట్టులే మీ రాలోచించునపుడు మీరు కన్నులు తెఱచికొనినను ఎదుటనుండు మనుష్యుఁడుగాని మఱి యేదిగాని కనఁబడదే యేల ? దీని కారణము చెప్పెద వినుఁడు. నిన్న మీకుఁ గడపట పదునొకండవ యింద్రియము కలదని చెప్పితినిగదా. అది మనస్సు ఇది తలలో నుండును గావున మనకుఁ గనఁబడదు. కన్ను, ముక్కు వలె దానికొక స్వరూపము లేదు. అది చేయు కార్యమువలన నది యున్నదని తెలిసికొనఁగలము. మనస్సును నది యొకటి లేకపోయెనా తక్కి న పది యింద్రియములు వ్యర్థములనియే చెప్పవలయును. ఏ యింద్రియముతో మనస్సు గూడియుండునో యది మాత్రమే పనిచేయునుగాని తక్కి నవి చేయవు ఆ కారణముచే మనస్సంతయు దృఢముగఁ బాఠమందుంచి యాలోచించునపుడు ఎవరు పిలిచినను ఆ

శబ్దము మీకు వినరాదు. మీఁద దోమలు ఈఁగలు వ్రాలినను తెలియదు. ఊపిరి లోపలికి పోదు, వెలుపలికి రాదు. అట్టులే యన్నియు నెఱుఁగునది.

ఆ యా యింద్రియముల శక్తి యుపయోగపడనిచ్చుటే కాక దాని దాని పనులు చేయనీక యడ్డగించుటకును మనస్సునకు శక్తి గలదు. మూత్రము విడువవలసిన యావశ్యకత యుండినను, దానిని విడువఁగూడదని మనస్సున తలఁచిన బిగింపవచ్చును. మూత్రము విడువవలయునని మనస్సున తలఁచిననే యది వెలుపల వచ్చునుగాని లేనియెడల మూత్రము వెలుపల పోదు. అటులే మలమును పోకుండ బిగింపవ చ్చును. ఈ ప్రకారము చేయ సాధ్యపడునని మనశ్శక్తి తెలుపఁగోరి యివి చెప్పితినిగాని మలమూత్రములను బిగించినరోగములు వచ్చును. అట్టులే మనము తినిన యన్నముపై మనస్సుంచి యీ యన్నము సుఖముగ జీర్ణము కావలయును. అని తలఁచిన సుఖముగ నన్నము జీర్ణమగును. అటుగాక జీర్ణమగుకాలములో మనస్సును వేఱుపనియందు అనఁగా చదువుటయందుంచిన అన్నము సుఖముగ జీర్ణముకాదు. భోజనము చేసిన వెంటనే యరగంట వఱకు మనస్సున దృఢముగ వేఱుపని యాలోచింపరాదు. చదువరాదు. ఏ యింద్రియమునైనను స్వభావమునకు విరోధముగఁ బనిచేయునట్లు మన మనస్సు పోనిచ్చిన తప్పక హాని కలుగును.

ఈ మనస్సునకుఁ గల శక్తి పది యింద్రియములు నుపయోగపెట్టుట మాత్రమే కాదు. ఆ పదికిని గ్రహింప సాధ్యపడనిదానినికూడ మనస్సు గ్రహింపఁగలదు. ఈ కారణముచే నింద్రియములలో మనస్సు ప్రధానమందురు.

ఈ మనశ్శక్తి యెట్టిదో మీరు తెలిసికొనవలయుననిన నేను జెప్పినట్లు చేయుఁడు. ఏదైన నొక పదార్థము పుస్తకమో కత్తియో యుంగరమో యేదైన నొకదానిని తీసికొని యొక బాలునికిచూపుడు. ఆ వస్తు స్వరూపము బాగుగ మనస్సునందుంచుకొని దానినే ధ్యానించుచుండుమని వానికిఁ జెప్పుఁడు. వానికిఁ గన్నులు గానరాకుండ గుడ్డను కన్నుల కడ్డముగఁ గట్టుఁడు. కట్టిన పిమ్మట వానికి చూపించిన పదార్థము నెందైన దాఁచిపెట్టుఁడు. ఎక్కడ దాఁచినది గంత గట్టుకొన్నవానికి చెప్పవలదు. అట్లు దాఁచినపిమ్మట మీరిరువురు వానికి కుడి ప్రక్క నొకరు. ఎడమప్రక్క నొకరు నిలువఁబడుఁడు. అట్లు నిలువఁబడి మీరిరువురు వాని నడుమును పట్టుకొనుఁడు. అట్లు పట్టుకొన్నప్పుడు వానివాని రెండు పెద్ద వ్రేళ్లు దాఁకుటయే కాక యొకని కుడిచేతి చూపుడువ్రేలు రెండవవాని యెడమచేతి చూపుడు వ్రేలితో కలిసియుండవలయును. ఎదుటివాని చూపుడు వ్రేళ్ళతో తన చూపుడువ్రేళ్ళు తాఁకునట్లు గంత కట్టుకొన్నవాని నడుము పట్టుకొనుఁడు. ఈ ప్రకారము పట్టుకొన్నపిదప మీమనస్సు దృష్టి దాఁచిన పదార్థమందే యుంచవలయును. గంత గట్టుకొన్న వాఁడు మనస్సున ఆ పదార్థమే ధ్యానింపవలయును. ఇట్లు ధ్యానించుచు గంత కట్టుకొన్నవాని కేప్రక్క పోవ లయునని ప్రయత్నముగ కాళ్లు యత్నించునో యాప్రక్క పొమ్మని చెప్పుఁడు. వాని దేహ మేప్రక్క కు జరగ యత్నించునో ఆ ప్రక్క కే మీరు కదలుచుండుఁడు మీ చేతులు వానికి సోఁకియుండునట్లు పట్టుకొనుటే మీ పని గాని వాని నట్టిట్లు కదలించుట మీ పనిగాదు. వాఁడు స్వప్రయత్నముచే నేప్రక్క కు గదలరాదు. దేహము తనంతట తానేప్రక్క కు వ్రాలునో యాప్రక్క కు కాళ్లు పెట్టవలయును. ఒకటి రెండు నిమిషములలో వాఁడు అడుగులుపెట్ట ప్రారంభించి యిట్టిట్టు పోవుచు కట్టకడపట దాఁచిన వస్తువునొద్దవచ్చి నిలుచును తరువాత నెంతసేపైనను కదలఁడు. ఇది గుంతలు మిట్టలు లేక విశాలముగ చదరముగ నుండుచోట చేయవలయును. ఇది మీరు చక్క cగc జేసితిరా మీ మనశ్శక్తికి మీరే యాశ్చర్యపడెదరు.

ఏప్రకారము తక్కి న యింద్రియములను మనకు మేలు కలుగునట్లు, కీడుకలుగునట్లు కూడ నుపయోగింప సాధ్యపడునో యట్టులే మనస్సునుకూడ నుపయోగింపవచ్చును.

మనస్సుచే దేవుని ధ్యానింపవచ్చును. పరుల కేవిధముగ మేలు చేయవచ్చునా మనమెట్లు బాగుపడ వచ్చునా యని యాలోచింపవచ్చును. పరులకు మేలు తలఁచితిమా పరులకు మనకు మేలుకలుగును. ఒకరికి కీడు తలఁచిన మనకుఁ గీడే గలుగును.

మీ తోడిబాలుఁడో మఱియొకఁడో రూపాయయో పుస్తకమో మఱి యేదో ప్రక్క నుంచుకొని మఱచి యున్నాఁడనుకొండు. అప్పుడు మీరు దానిని కన్నులచేఁ జూచితిరనుకొండు. చూచుటతో కన్నులు చేయు కార్యము ముగిసెను. అట్టి సమయమున మీ రా వస్తువు సొంతగానితో నోయీ నీ వీ వస్తు విచ్చటఁ బెట్టి మఱచితివి ఎత్తుకొమ్మని చెప్పవలయును. వాని వస్తువు వాఁడు తీసికొనునట్లు చేయుటన్యాయమే కదా. అటుచేయక యది మీరు కావలయునని కోరి దానినెత్తి దాఁచితిరనుకొండు. మీసొత్తు కానిదానిని మీ రెత్తు కొన్నట్టు లగును. తనది కానిదానిని తా నెత్తుకొనుటకే దొంగతనమని పేరు. మీ వస్తువు కానిదానిని మీ రుపయోగపఱచుకొనుటకై యెత్తుకొనరాదు. దొంగతనము చేయుటచే పాపము వచ్చును. అంతేగాక దొంగతన మొకసారి కాకుండిన

మఱియొకసారియైన బైటcబడును. అందఱు దొంగ దొంగయని పిలిచి యవమానింతురు. పెద్దవారు దండింతురు ఎవ్వరు మిమ్ము నమ్మరు. దగ్గరకు రానీయరు. దొంగతనము చేసి శిక్షింపcబడినవారి నెందఱినో చూచితిరికదా. అట్టి గతి మీకుc బట్టును. ఒక వేళ నిక్క డ నెవ్వరు చూడకపోయినను ఈ లోకమున మీకు శిక్ష తప్పినను మరణించిన తరువాత యముcడు మిమ్ము దండింపక మానcడు. పాపములు చేసినవారు యమలోకములో ననుభవించు శిక్షలను వ్రాసిన పటములను జూచితిరిగదా.

ఈ ప్రకార మీ లోకమునc బరలోకమున నవమానములకు శిక్షలకుc బాలుపఱుచునది యేది ? మీ మనస్సే. మఱి యేదియుc గాదు. మీ మనస్సు కోరరాని కోరిక కోరి తప్పు త్రోవc బోవుటచే మీకిట్టి కష్టము కలిగెను. కాcబట్టియెప్పటి కైనను మీ మనస్సును చేయరాని పనులు చేయుటయందు తినరాని పదార్థములు తినుటయందు, చూడరానివానిని జూచుటయందు, పోరాని చోట్లకు పోవుటయందుc బోనీయ రాదు మీ మనస్సు కోరినట్లు మీ కాలుసేతులు మొదలైనవి పనిచేయుచుండును. గనుక మీరు చేయరాని పనులందు మనస్సు పోనీయకుండిన కాలుచేతులు, కన్నులు, చెవులు, నోరు మొదలైనవికూడ పోకుండును బిగcబట్టవలసినది మనస్సునేకాని తక్కి న యింద్రియములనుగాదు. దీనివలన మిమ్ము బాగుపఱుచునది చెఱుచునదికూడ మనస్సేయని తెలిసెనుగదా. కాcబట్టి మంచివిషయములందే మనస్సు పోనిచ్చుచుండుcడు. చెడువిషయముల మనస్సు పోనిచ్చినc జెడుదురు.

5.

శంకరుcడు :– ఇది మంచి విషయమని యిది చెడ్డవిషయమనియీ త్రోవ మనస్సు పోనీయరాదని, యీ త్రోవ మనస్సు పోనీయవలయునని మే మెట్లు తెలిసికొనవలయును.

ఉపా :– మంచి చెడ్డ తెలిసికొను సాధనముకూడ మీకు భగవంతుc డిచ్చియున్నాcడు. మీరుపండ్లు కొన వలయునని యంగడికి పోయితిరనుకొండు. అక్క డ కుళ్ళినపండ్లు మంచిపండ్లు రెండును కలసి యున్నవనుకొండు. మీరేది తీసికొందురు?

శంక :– మంచిపండ్ల నే తీసికొందుము.

ఉపా :– ఏల ? కుళ్ళినపండ్ల నేల తీసికొనరు ?

రాము :– అవి మంచివి కావు.

ఉపా :– మంచివి కావని మీ కెట్లు తెలియును ?

రాము :– వానిని జూచిన నవి మంచివిగావని తోcచెను.

ఉపా :– ఒకవేళ తెచ్చితిరనుకొండు. ఇంటిలో నేమందురు ?

శంక :– బుద్ధిలేనివాc డందురు.

ఉపా :– ఏcడాదిబిడ్డ నిప్పునుగాని, దీపమునుగాని పట్టుకొనును గదా. మీరట్లు పట్టుకొందురా?

శంక :– బిడ్డకుc దెలియదు, పట్టుకొనును, మాకు బుద్ధిలేదా మేమేల పట్టుకొందురా.

ఉపా :– ఇప్పుడు మీరు చెప్పిన ప్రత్యుత్తరమువలన బుద్ధి యనునది యొకటి యున్నదని తెలిసెనుగదా. ఇది మంచిదని, యిది చెడ్డదని తెలుసుకొనునదియే బుద్ధిస్వభావముచేత, ముందు అనుభవించుట చేత. లోకములో నితరుల యనుభవము చూచుటచేత, మంచి పుస్తకములను చదువుట చేత, పెద్దవారు చెప్పుటచేత, మంచిచెడ్డలు తెలియుచుండును. ఇట్లు తెలిసికొనుటచేc గలుగులాభ మేమందురా వినుcడు. కోరికలు కోరునది మనస్సు. ఇది మంచిది యిది చెడ్డది నీ వీ కోరిక కోరవచ్చును ఇది కోరరాదు అని మనస్సునకుc జెప్పునది బుద్ధి. ఇతరుల సొత్తు మీ రెత్తుకొనవలయునని కోరిక పెట్టెననుకొండు, వెంటనే బుద్ధియేమి చెప్పును? మనస్సా నీ వీ కార్యము చేయరాదు. అని చెప్పును. ఏల చెప్పును సుఖము ఆనందము గోరుట జీవికి స్వభావము. అప్పటి కేది సుఖమును ఆనందమును ఇచ్చునో దానిని గోరుట మనస్సు స్వభావము గనుక ఆ కోరిక వలన వెనుక సుఖమే వచ్చునో దుఃఖమే వచ్చునో యని యది విచారింపదు. అప్పటికి ఒకవేళ కష్టముగా నుండినను శాశ్వతసుఖమును దుఃఖముతో గూడని దానినిగోరుట బుద్ధిస్వభావము. కాcబట్టి యితరుల సొత్తెత్తుకొనుటకు మనస్సు కోరుటకు బుద్ధి వలదని చెప్పుటకు కారణము తెలిసెనుగదా. ఒక కోరరాని కోరికను మనస్సు కోరినపుడు వెంటనే వలదని మొదటి సారి బుద్ధి దృఢముగc జెప్పును. ఆ బుద్ధిని విని మనస్సు ఆ కార్యము చేయకుండెనా యట్టులే

యప్పుడప్పుడు చెప్పుచుండును. మనస్సు వినక తనత్రోవనే తానుపోయి యా చెడుకార్య మొకసారి చేయుట గాక రెండవసారి చేయ నెంచెననుకొండు. అప్పుడును బుద్ధి వలదని చెప్పునుగాని మొదటిసారి చెప్పినంత దృఢముగాఁ జెప్పదు. అట్టులే క్రమక్రమముగఁ జెప్పుటే చాలించు కొనును. అనఁగా బుద్ధి వలదని చెప్పక మానదు. మనస్సు దాని బోధ నిర్లక్ష్యము చేయుటచే నది దానికి తగిలినట్లే యుండదు. అట్లు మీ మనస్సుదాని యిష్టప్రకారము పోవ నారంభిం చినఁ గీడు పొందుట నిశ్చయము. దీనికొకదృష్టాంతమును జెప్పెద వినుఁడు.

ఒకఁ డీ యూరినుండి నెల్లూరికిఁ బోవలయునని బలము గల గుఱ్ఱములను గట్టిన బండిలోఁ గూర్చుండెను. ఆబండి తోలువాఁడు నెల్లూరు కేత్రోవపోయిన నపాయము లేకుండఁ జేరవచ్చునో యాత్రోవ తెలిసినవాఁడు కాఁడు. గుఱ్ఱములా బలము గలవి. చెడ్డనడవడిగలవి. అట్టి బండిలోఁ గూర్చుండి వాఁడు ప్రయాణము చేయ నారంభించెను. గుఱ్ఱములు చెడునడవడి కలవి కావున బండిని నడ్డమీడ్చును పోవుచుం డెను. అప్పుడు సారథి సమర్థుఁడైనయెడల నా గుఱ్ఱముల పగ్గములను గట్టిగ నీడ్చిపట్టుకొని వాని యిష్టము వచ్చినట్లు పోనీయక సరియైన మార్గమునఁ బోనిచ్చుచుండును. సారథి సమర్థుఁడు గాక గుఱ్ఱములను సమాళించుకొననేరకుండిన నేమగును ? గుఱ్ఱము లేదోయొక గుంతలో బండిని త్రోయును. బండి విఱుగును. బండి తోలువాఁడు లోపలనుండువాఁడుగూడ మరణింతురు. ఇంద్రియములే గుఱ్ఱములు, బండితోలువాఁడు మనస్సు ఇంద్రియములు పోయినట్టు మనస్సుకూడఁ బోయిన దేహమునకు దేహికిఁగూడఁ గీడు కలుగును.

బండితోలువాఁడు సమర్థుఁడై గుఱ్ఱములను తనకు వశపఱిచికొని తన యిష్టప్రకారము పోనిచ్చు వాఁడే యనుకొండు. బండితోలువాఁడు నెల్లూరికి పోవు త్రోవ తెలియని వాఁడగుటచే గుఱ్ఱముల నడ్డముగ ఊలలో ముండ్లలోఁ బోనిచ్చిన నేమగును. అప్పుడును అపాయము తప్పదు. అప్పుడు బండిలోనుండువాఁడు త్రోవ తెలిసిన వాఁడగుటచే బండివానికి సరియైన మార్గము చెప్పును. ఆ ప్రకారము వాఁడు విని గుఱ్ఱములను బోనిచ్చిన నందఱు సుఖముగ నూరుచేరుదురు. బండి వాఁడు స్వతంత్రుఁడై బండిలోనివాఁడు చెప్పినట్టు వినకపోయినను అపాయము తప్పదు. కాఁబట్టిబండిలోనివాఁడు చెప్పినట్టు బండివాఁడు వినవలయును. బండివాఁడు చెప్పినట్లు గుఱ్ఱములు చనవలయును. బండిలోనివాఁడు బుద్ధి. బండిలోనివాఁడుకూడ త్రోవ డొంక తెలియనివాఁడైన యెడల పర్యవసాన మెట్లుండునో చెప్పవలయునా. కాఁబట్టి యేది మంచిది యేది చెడ్డది యనునది పెద్దలవలనను, స్వభావమువలనను, చదువుట చేతను, లోకములోని సజ్జనుల నడవడుల చేతను దెలిసికొనవలయును. నీ మేలుకోరిన పెద్దవారును మంచి గ్రంథములును సజ్జనుల నడవడియును మీకు మేలైనవి తెలుపును. పెద్దవారైనను బుద్ధిలేనివారును, దుష్టగ్రంథములును, దుష్టుల నడవడియును కీడుమార్గములను దెలుపును. మీరు బాగుపడుమార్గము లేవియో క్రమక్రమముగ నేను మీకుఁ దెలిపెదను. ఆ ప్రకారము నడచుకొని బాగుపడుడు.

6.

శంక :- నిన్న రాత్రి మీరు చెప్పినవిషయముల నాలోచించుచుఁ బండుకొంటిని. అప్పుడు నాకొక సందేహము తోఁచినది. నోటికి కన్నులకు మూఁతలు పెట్టిన దేవుఁడు చెవులకు ముక్కు న కేలపెట్టలేదని ?

రాము :- నాకొక సందేహము కలిగినది. కన్నులు చెవులు మీఁదనుండనేల ? వానిక్రింద ముక్కు దానిక్రింద నోరుండనేల ? నోరు మీఁదను, కన్నులు క్రిందనేల యుండరాదు.

ఉపా :- మీ రడిగినపుడు చెప్పుట నాకు విధియగుచేతను మీ ప్రశ్నములకుఁ బ్రత్యుత్తరములు దేవునకు మనయందుఁ గల దయయు ప్రజ్ఞావిశేషము తెలియపఱుచుటచేతను ప్రత్యుత్తరము చెప్పెదను.

శంకరా ! తొలుత నీ ప్రశ్నకు సమాధానము విను మన దేహమును కాపాడుటకై మనకు ఇంద్రియము లు బుద్ధియియ్య బడినవని చెప్పితినిగదా, చెవులు మన దేహము నెట్లు కాపాడునని సందేహింతువా ? నీవు నిద్రబోవునపుడు అచ్చటికి దొంగలో పామో యెలుకలో వచ్చినపుడు నిన్ను హెచ్చరించునవి చెవులుకాక మఱియేది ? నిద్దురపోవునపుడును దూరముననుండియో కనుమఱుఁగు స్థలమునుండియో యేదైన వచ్చు నపుడును ఏమాత్రము చప్పుడైనను చెవులేకదా హెచ్చరించును. అట్టివానిని కప్పి పెట్టినయెడల నపాయము తటస్థించుటకు సందేహము కలదా. నిద్రపోవునపుడు కన్నులు నోరు చేయవలసిన పనిలేదు గనుకను అవి తెఱచికొనియుండిన నపాయము గనుకను, దేవుఁడు వానికి మూఁత లేర్పాటు చేసెను. నిద్రపోవునపుడు కన్నులు తెఱచికొనియుండిన దుమ్ము మొదలైన నలుసులో మఱియెదియో కన్నులలోఁ బడిన ఱెప్పలు మూసికొనఁగలవా ? అట్లే నిద్రపోవునపుడు నోటిలోనికి పురుగు లేవైన పోయిన నేమి చేయగలము? పురుగు లననేల నోటి లోనికి గాలి పోవుచు వచ్చుచుండుటయు నపాయకరమే. కాఁబట్టి మనము నిద్రపో వునపుడు చెవులు కావలివాండ్రవలె నిరుప్రక్క ల

కాచికొనియుండి యేమాత్రము చప్పుడైనను మనల హెచ్చరించుచుండును.

కొంచెము కాలమైనను గాలిని పీల్చి వెలుపలికి విడువకుండిన మనము బ్రతుకలేముకదా. అట్టి సందర్భములో నిద్ర పోవునపుడు 7–8 గంటలు గాలి పీల్చకయుండిన నిద్రనుండి మరల మనము లేచుట కలుగునా ? కాఁబట్టి మనయత్నము లేకయే స్వభావముగ నిట్టి కార్యము జరుగుచుండవలయునని భగవంతుఁ డిట్టి యేర్పాటు చేసెను. నాయనా ! మనము మేలుకొనియుండినను నిద్రపోవుచుండినను మన దేహములో నెత్తురుపాఱుట జీర్ణమగుట లోనగునవి స్వభావముగ జరుగునట్లు భగవంతుఁ డేర్పాటు చేయుటవలన మన కెంత మేలో ఆ పెత్తనము మనపై నుంచిన నెన్ని కీడులపాలయి యుందుమో తెలిసినదా.

రామా! యింక నీ ప్రశ్నకు సమాధానము చెప్పెద విను. నీ వెచ్చటనైన దూరశ్రవణి యంత్రమును చూచితివా ? దాని వలన దూరమున నెవరైన మాటలాడిన మనకు వినవచ్చును గదా. వినువాఁడు ఆ యంత్రము సమీపముననే యుండునా లేక దాని నొక గదిలోనుంచి తానొక గదిలో నుండునా?

రాము :– తనయొద్దనే యంత్రము నుంచుకొనును.

ఉపా :– ఎక్క డ నుంచును ?

రాము :– గోడకు తగిలించి యుంచును.

ఉపా :– అట్టులే యంత్రము చెవి, వినువాఁడు మెదడు, మనస్సు, బుద్ధి. యివి మెదుడును నాశ్రయించి యుండునవే. దీనికేమాత్రము దెబ్బతగిలినను ప్రాణము పోవును కాఁబట్టి దాని కెట్టి యుపాయము కలుగకుండునట్లు పుఱ్ఱెలో పదిల పఱుపఁబడినది. అన్ని యవయవములెప్పు డెప్పు డే కార్యములు చేయవలయునో తెలుపుటకై తంతెసమాచారము లీ మెదడునుండియే నరములనియెడి తంతెలమూలమునఁ బంపఁబడుచుండును తలఁపులనఁగా నేమి? తలను పుట్టినవి యని యర్థము. మెదడు వార్తలను వెలుపలనుండి గ్రహించుచుండును. నిప్పో ముల్లో త్రొక్కి తివనుకో. వెంటనే యా వార్తయును కలిగినభాదయును నరములవలన మెదడు గ్రహించును. నరములు చెడుటచేతనే చచ్చువాయువు తగిలినపుడు ఆచోట గిల్లినను నొప్పి తెలియదు. తంతెలు చెడిపోయిన తంతెసమాచారము మనకుఁ తెలియునా? ఇట్లు వార్తలను మెదడులోపలికి పంపువానిలోకన్నులు చెవులు ముఖ్యములు గనుక నవి సమీప మందే యుంచుకొనఁబడినవి. చెవులు ప్రక్క గను ఎత్తుగనుండుట చేత దుమ్ముపడుటకు అవకాశము లేదు. ఒకవేళ పడినను గూబ కీవలఁ బడియుండవలసినదే గాని గూబ దాఁటి తలలోనికి పోఁజాలదు. చెవులకు పెట్టిన యీ గూబ రెండువిధముల నుపయోగిం చుచున్నది కదా. అంతేకాక యెత్తున నుండుటచే దూరమున నగు శబ్దముకూడ నది గ్రహింపగలదై యుండును.

కన్ను లెత్తుగ నుండుటకు నిట్టులే కారణ మాలోచింపుము. నీవు పండుకొని చూచు పదార్థములకంటె నిలిచినపుడు దూరమున నండువానిని జూడఁగలవు కదా. వీధిలో నిలఁబడి చూచుటకంటె మిద్దెపై నెక్కి న దూరము చూడఁగలవుకదా. అట్టులే కొండపై నెక్కి న చాలదూరము చూడఁగలవుకదా. కోటకావలివాఁడు ఎత్తైన స్థలము కోటగోడపై నుండినయెడ దూరమున వచ్చు శత్రువులఁ గనిపెట్టి చెప్పఁగలఁడా క్రింద నిలఁ బడి యుండినఁ జెప్పఁగలఁడా ? కన్నులు కూడ దేహరక్షణమునకై భగవంతుఁ డేర్పఱిచిన కావలిభటులు. చెవులు ప్రక్క నుండి కాచిన కన్నులు ముందుండి కాచును. చూచితిరా మన నిమిత్తమై యెంతదూర మాలోచించి భగవంతుఁ డేర్పాటులు చేసియున్నాడో. దూరమున నుండు నపాయములను మనకుఁ దెలుప వలయును గనుక కన్నులు చెవు లెత్తున నుంచఁబడినవి. అంతకంటెఁ దక్కు వవి కాఁబట్టి ముక్కు నోరు వానిక్రింద నుంచఁబడినవి. అపాయము తెలుపుటయందు దేహరక్షణ మందు నోటికంటె ముక్కు శ్రేష్ఠమైనది. కావున నోటికి మీఁద ముక్కు ంచఁబడినది. మార్గము చూపితిని. ఇట్టులే మీరాలోచించిన నెక్కు వ విషయములు తెలిసికొననగును.

7.

ఉపా :– నాయనలారా! మీరు బాగుపడుటకుఁ గావలసిన సాధనములు మీకు దేవుఁ డిచ్చియున్నాఁ డనియు వానిని మీరు తెలివితక్కు వచేఁగాని యలక్ష్య ముచేసి గాని చక్క నివిధముల నుప యోగింపకపోయినను, చెడుత్రోవల నుపయోగించినను కీడులపాలగుదురనియు నింత వఱకుఁ జెప్పితినిగదా. మీరు బాగుపడుమార్గములను నింకను విశదముగఁ దెలిపెదను. మీరు బాగుపడ వలయునని కోరిక యుండిన మీ దేహము లారోగ్యముగను బలము కల విగను నుంచుకొనవలయును.

ఆరోగ్యము చెడినవానిస్థితి నేమని చెప్పవలయును. ఆరోగ్యము చెడినవానికి సంతోషము లేదు. సుఖము లేదు. ఏమి తినిన నేమివచ్చునో యని వాఁడు భయపడుచుండును. గాలివీచిన భయము. ఎండను చూచిన భయము. ఇల్లు విడిచి పోవలయుననిన దిగులు. చల్లనిగాలి పెనుమృత్యువు, కమ్మని పండ్లు గాయలు వసనాభిముద్దలు. చల్లనీళ్ళు కాలకూటరసములు. నిద్రకఱవు. భోగములం దరుచి. సుఖములనిన వెగటు. కూర్చుండుట లేచుట సాముగరిడీలు భార్య యొక భూతము. తుదకు బ్రతుకే బరువు. మందులే యాహారము. వైద్యుఁడే దైవము. అన్నిటికి పరాధీనత. వయస్సున నిట్టి స్థితికిఁ గారణభూతు లెవ్వరు ? తెలివిమాలినవారు కొందఱు గ్రహచార మందురు. కొందఱు దయ్యములందురు. ఆఁడువారికి మగదయ్యము లంట. మగవారి కాఁడుదయ్యములంట. దయ్యములన నెట్టివో యెఱుఁ గని కొందఱిట్లు వదరుచుందురు. కొందఱు దేహస్థితియే యిట్టిదందురు. కొందఱు త్రొక్కు డందురు. కొందఱు గ్రహబలమందురు రోగములఁ గనుఁగొనలేక యిట్లునానావిధములఁ జెప్పి తగిన చికిత్స చేయింపకపెద్దవారు చంపనే చంపుదురు. కాని యిన్ని యనర్థములకు నిదాన మాలోచింపక మూలకందము తానుగానే యేర్పడును. అనివార్యముగఁ దల్లి దండ్రుల దోషమువలనను, దేశకాలస్థితులవలనను గొన్ని రోగములు వచ్చుచున్నను నిట్టివానినిగూడ బుద్ధి మంతుఁడు చాలమట్టునకు తగ్గింపవచ్చును. దేహపరిశ్రమము మన పరిశ్రమము చక్కఁగఁ జేయువాఁడు వీని వేగ మణంపవచ్చును. మన దేశమున కిప్పటి గ్రహచారబల మేమో కాని దేహారోగ్యమును గుఱించి యాలోచించి జాగ్రత్తగ నుండువాఁడు 100కి నొకఁడైన గలఁడో లేఁడో. రోగములు వచ్చిన తరువాత మందులు తీసికొను మందులేగాని రోగములు రాకుండఁ జేసికొన యత్నించు బుద్ధిమంతు లెందఱో. చేసి కొన యత్నించు వారి మాటయేల? చేసికొను మార్గమొకటి యున్నది యని తెలియనివారును, అట్టి మార్గ మొకటి యున్నదాయని యాలోచింపనివారు తఱచు గలరనుట నిర్వివాదము. పూర్వకాలమున వైద్యశాలలు లేవందురేగాని పూర్వాచారమువలన రోగములు వ్యాపించుటకే యెడము లేకుండెననుట తలంపరు. సదాచార ములు సన్నగిల్లుకొలఁది రోగములా భోగించుచున్నవి. వర్ణాశ్రమధర్మము లారోగ్యకరములై మనుష్యుల నింద్రియ దాసులఁ జేయక జితేంద్రియత్వము యాత్మజ్ఞానము కలిగించునని వాని నెఱింగిన యెట్టివాఁడును జెప్పక తప్పదు. ఆ పద్ధతులు పోయినవి. దానివలనఁ గలుగు దుష్ఫలములు ప్రాప్తములైనవి. ఆరోగ్యము దేహస్వభావమను కాలముపోయి రోగబాధ దేహస్వభావమును కాలము వచ్చినది. కారుచిచ్చును నేయిపోసి చల్లార్చు బుద్ధిమంతులు పుట్టి దుష్ట కామమును కామసేవచే నణఁపవలయునని దండోరా కొట్టుచున్నారు. ఆరోగ్యము చెడుటచే బలహీనతయును దానివలనఁ గూటికి గుడ్డకుఁ బరాధీనులగుటయు సంభవించుచున్నది. ఇప్పుడు దేశముననుండు మూరెఁడు జేనెఁడు బిడ్డలను, బక్క చిక్కి నవారిని, సిద్దెపొట్టల వారిని, కూర్చుండి లేవలేనివారిని, లేచి నడవలేనివారిని, నొకమైలు నడచినంతనే యాపసోపాలు పడువారిని జూచిన దేశక్షేమము కోరిన నెవ్వని కంట నీరు కాఱకుండును. అబలలు, దుర్బలులు, వృద్ధులు నాడవలసిన యాటలను యౌవన పురుషు లెగిరి యెగిరి యాడుచుండనెవ్వఁడసహ్యపడకుండును. దేహమునకు బలమిచ్చునను నెపమున లోకమున మఱి యే రసాయనము లేనట్టు సారాయము త్రాగు కర్మ చండాలురఁ జూచిన నెవ్వని కన్నెఱ్ఱ పాఱకుండును సంభోగమే పరమపురుషార్థమని యెంచి దినదినము విధికృతముగ వావివరసలుకూడ గణింపక స్వేచ్ఛఁ జరించు కామదాసుఁ జూచి యెవఁడు విషాదపడుకుండును. బాల్యావస్థయందే వేఁకటులు దాపరింప బిడ్డలఁ గనలేక పరపురుషులకుఁ దమ మర్మాంగములఁ బ్రదర్శింపించు భార్యలఁజూచి యెవఁడు లజ్జింపకుండును. బాలింత చావులఁ జూచి యెవ్వఁ డేడువకుండును. మీరు చూచిన నలికినరములవంటి బిడ్డలఁ జూచి యెవ్వఁడు విచారపడకుండును ? కడుపారఁ గన్నబిడ్డలకు తమ పాలిచ్చుటకు లేక దాసీజనుల పాలో, సత్తుడబ్బీల పాలో చేయు శుష్కా ర్క ఫల స్తనులఁ జూచి యెవ్వఁడు పరితాపపడకుండును. మీఁద చెప్పినది కొంత మీ కర్థము గాకుండవచ్చును. ఆరోగ్యము చెడుటవలనఁగలుగు లోపములు చెప్పవలసి వచ్చినపుడు చెప్పక తప్పదని చెప్పితిని. ఇప్పుడు మీ కర్థమైనవి గ్రహింపుఁడు. తక్కి నవి కాలాంతరమున మీకే తెలియఁగలదు. నేను మీఁదఁజెప్పిన యన్ని బాధలకు నొక్క టే దివ్యౌషధము. ఆ మందు మందులంగ ళ్ళలో దొరకునది కాదు. దానిని గ్రహించుటకు వైద్యులయొద్దకుపోయి చేయిచూపించిన చేరెఁడు మాటలాడిన మానెఁడు రూక లియ్యవలసిన పనిలేదు. ఆ యౌషధము పేరు ఆరోగ్యము. అది మిక్కి లి సులభముగ దొరకును. మీపుణ్యము కొలఁది దానిని సేవింప మీకు బుద్ధిపుట్టును. మీరు చెడవలసినట్టు తలవ్రాఁత యుండినయెడల దానిని సేవింప మీకు బుద్ధి పుట్టదు.

8.

నాయనలారా ! నేఁటినుండి మీకు నారోగ్యము కాపాడుకొను విధము చెప్పెదనని చెప్పితిని. ఆరోగ్యము కాపాడుకొనుట చాల సుళువైన కార్యము. కష్టము కాదు. నష్టములేదు. స్వభావపద్ధతి నడచుకొనుచుండిన మన కేరోగమును రాదు. స్వభావపద్ధతి యనఁగా నేమందు రేమో! మీరు పొగబండిలో ప్రయాణము చేసితిరికదా.

అప్పుడా శకటరక్షకుఁడు నిలఁబడియుండుచోట నెన్నిమరలు బిసలు కలవో చూచితిరా. నిప్పు మండుటకై కట్టెలు బొగ్గు లెట్లు వేయఁబడునో అక్క డ నక్క డ ఘట్టములయొద్ద నిలఁబడి నీరెట్లు సంగ్రహించుకొనఁ బడునో చూచితిరిగదా. శకటరక్షకుఁ డొక మర త్రిప్పిన ఎక్కు వనీరంతయు వెడలిపోవును గదా. ఆవిరి యెక్కు వైనపుడు అపాయము కలుగకుండుటకై మఱియొక బిసత్రిప్పి బయట విడుచునుగదా. ఇట్లు నానాయంత్రము లప్పుడప్పుడు వాఁడు త్రిప్పుచుండుట బండి కదలుట సుఖముగా పోవుట. నిలుచుట యివియన్నియు మీరు చూచితిరిగదా. కట్టెలు వేయకపోయినను. ఎక్కు వగ వేసినను నీళ్లు పోయకపోయినను, ఏ మరయెట్లు త్రిప్పవలయునో తెలియక తప్పు త్రిప్పినను, తెలిసి యుపేక్షించి యూరకుండినను, ఒక మర బదులు మఱియొకటి త్రిప్పినను, బండిగతి యేమగును ? కాఁబట్టి బండి కొనవఱకు క్షేమముగఁ బ్రయాణము చేయవలయుననిన శకటరక్షకుఁడును బండినడుపువాఁడును ఆ మర లుపయోగించువిధమును బాగుగ తెలిసికొని యుండవలయునుగదా. అట్టులే మీరు మీ దేహశకటములు సుఖముగ నడపవలయు ననిన వానియం దుండు యంత్రములు అవి పనిచేయువిధములు వాని నుపయోగించు విధములు తెలిసి కొనవలయును ఇట్లు తెలిసి నడుచుకొనుటయే స్వభావపద్ధతి. ఆరోగ్యము కోరువారు.

1. స్వభావపద్ధతి నాహారము తినవలయును.
2. స్వభావపద్ధతి మంచినీళ్ళు త్రాగవలయును.
3. స్వభావపద్ధతి శ్వాసవిశ్వాసములు జరుపవలయును.
4. స్వభావపద్ధతి నిద్రపోవలయును.
5. స్వభావపద్ధతి వస్త్రముల ధరింపవలయును.
6. స్వభావపద్ధతి భోగింపవలయును.

స్వభావపద్ధతి నాహారము గొనుట.

పొగబండి నడచుటకు ఆవిరి కావలయుననియు ఆవిరి పుట్టుటకు నీళ్లు కావలయుననియు నీళ్లు ఆవిరిగన గుటకు ఉష్ణము కావలయుననియు ఉష్ణము పుట్టుటకు కట్టెలు బొగ్గులు కావలయు ననియుఁ దెలియునుగదా. అట్టులే మనదేహము నడచుటకు ఉష్ణము కావలయును. ఆహారము తినుటవలనఁ గాని యుష్ణము పుట్టదు. కాఁబట్టి యాహారమును గుఱించి సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను.

ఆహారమును దొలుత గ్రహించు సాధనము నోరు. నోట నన్నము పెట్టుకొనఁగానే (నీవై యన్నము నమలక గుటుక్కు గుటుక్కు న బుద్ధిపూర్వకముగ మ్రింగినఁదప్ప) వెంటనే నాలుక యన్నము పండ్ల క్రిందకిఁ ద్రోయును. పండ్లు నమలుట కారంభించును. ఇది స్వభావము. ఇట్లు నమలుటచే నోర నుంచుకొనినదంతయు సన్నని యణువులుగా విభజింపఁబడును. ఇట్లు విభజింపఁబడునపుడే చెవులక్రిందను, నాలుక క్రిందను, దవుడలక్రిందను నుండు నాఱుగ్రంధులనుండి యుమ్మి నీరు పుట్టి యా యణువులతోఁ గలియును. ఈ యుమ్మినీరు ఉత్తపనికిమాలిన నీరుగాదు. మనముతిన్న యన్నమును జక్కె రగా మార్చుగుణము దీనియందుఁ గలదు. ఇట్లు చక్కె రగా మాఱిన యన్నము జీర్ణమగును గాని యమ్మిరసము తగులక చక్కె రగా మాఱక యున్న అన్నము జీర్ణమగుట కష్టము. అణువులుగా దంతములచే విభజింపఁబడుట వలనఁ బ్రతియణువుతో ను ఉమ్మినీరుకలియును, అట్లు విభజింపఁబడకుండిన యెడల మెతుకుల పై భాగమునకుమాత్రమే యుమ్మి నీరుతగిలి యదిమాత్రమే సుఖముగ జీర్ణమగును. తక్కి నది కాదు. బియ్యము త్వరగా నుడుకునా పిండి త్వరగా నుడుకునా? అట్టులే సన్నని పదార్థము సుఖముగ శీఘ్రముగ జీర్ణించును. నమలి తినవలయునని దేవుని యుద్దేశము కాదేని మనకు దంతము లిచ్చియే యుండఁడు. దంతములు నమలిన యాహారమును నటు నిటు పొర్లించి పొర్లించి నాలుక యుమ్మినీటితోఁ గలుపుచుండును.

ఈ ప్రకారము బాగుగ దంతముల సందున నలిగి యుమ్మిచే నానినయన్నము గొంతుఁకోవిలోనుండి గుండెక్రింద యెడమవైపుననుండు నొక సన్నద్వారములో నుండి మీఁది కడుపులో ప్రవేశించును. మీఁది కడుపులో అన్నముపడు తిత్తి జిల్లేడుకాయ యాకారముగ గలిగియుండును. ఆ తిత్తిలోని కన్నము పోఁగానే తిత్తికి గోడలవలెనుండు పొరలలో నంటుకొనియుండు కణములనుండి యొక పుల్లనిద్రవము ఊరి ఉమ్మి నీటిచే చక్కె రగా మాఱి తనలోనికి వచ్చిన యన్నమును దడుపును. ఈపుల్లనీళ్ళతో కలియుటకై కడుపు ఆహారమునంతయు చిలుకును. ఈపని చేయుటకు నోటిలో నాలుకవలె కడుపులోను సన్ననాలుకలవలె కొన్ని నరములున్నవి. ఈ విధముగఁ జిలుకుటచే పుల్లనీళ్లు కడుపులోనికి వచ్చిన యాహారముతో నంతయుఁ గలియును. ఇట్లు ఉమ్మినీళ్ళతో ముందుగ నాని మెత్తనై చక్కె రగా మాఱి నానినపిండివలె నుండు ఆహార పదార్థ మీ పుల్లనిరసముతోఁ గలిసిననే

సుఖముగ జీర్ణమగును. అటుగాక తినరాని పదార్థము తినినను, నమలక మ్రింగినను, తిండిపోతులై యెక్కు వగ తినినను ఉమ్మికలియక పోవుటచేతను, కడుపులోఁ బుట్టెడు పుల్లరసము తిన్న యన్నము నంతయుఁ దడుపుటకు చాలకపోవుటచేతను, అంతయు జీర్ణము కాక కొంత మిగులును. జీర్ణమైనది నెత్తురులోని కాకర్షింపఁ బడును. జీర్ణముకాక మిగిలినది ముఱుగును. అప్పుడు కడుపు ముఱిగిన కుడితితొట్టివలె నగును. కడుపులో జీర్ణముకాని పదార్థము మిగిలినపుడే పులిత్రేఁపులు పుట్టును. మనము తినునట్టి యాహారములో మాంసము కలిగించునది కొంత, పిండిపదార్థము కొంత, క్రొవ్వుపదార్థము కొంతకలదు. ఉమ్మినీళ్ళచేఁ జక్కె రగానైన పదార్థము మాంసమును వృద్ధిచేయుటకై పనికి వచ్చు పదార్థము. తిన్న ఆహారములోని నీళ్లు మనముత్రాగిన నీళ్లు మీఁదికడుపులోని జీర్ణకోశమునుండియే నెత్తురులోఁ గలియును. పిండిపదార్థము క్రొవ్వుపదార్థము పుల్లరసముతోఁ గూడి యరగంటకాలముండి యావల జీర్ణకోశములో కుడి వైపుననుండు ద్వారపాలక ద్వారమునుండి సన్న నరములోనికి పోవును. ఈ ద్వారము పుల్లనీటితోఁ గలసిన పదార్థమును సన్న నరములోనికి పోనిచ్చునేగాని సన్న నరములోని పదార్థ మును కడుపులోనికి రానీయదు. కాఁబట్టి దానికి ద్వారపాలక ద్వారమని పేరు. అంతేకాదు జీర్ణము కాక మిగిలిన పిండిపదార్థము క్రొవ్వుపదార్థము సరిగా పాకమై మెత్తగా నుండదేని యట్టిదానినికూడ సన్ననరము లోనికి పోనీయదు.

ఇట్లు పిండిపదార్థము క్రొవ్వుపదార్థము పేశమువలె పాకమై చిన్ననరము ముఖభాగమునఁ బ్రవేశింపఁ గానే దానిపై పైత్యరసపుఁ దిత్తి పైత్యరసమును క్రుమ్మరించును. ఇచ్చట కూడ నాహారపేశములోని ప్రతియణువు పైత్యరసముతోఁ గలియును. ఈ పైత్యరసము దినమునకు రెండు క్వార్టర్లు అనఁగా రమారమి రెండు పెద్ద విత్తళిచెంబు లూరును. ఈ పైత్యరసపుఁ దిత్తి కుడివైపున నుండును. ఇచ్చట మీఁద చెప్పిన పాకపదార్థములో కలియునది పైత్యరస మొక్క టియే కాదు. మధురరసముకూడ కలియును. ఈ రెంటివలన పిండి పదార్థము క్రొవ్వుపదార్థము జీర్ణమగును. ఈ ప్రకారము సన్న నరములోనికి పాకము పోయి యచ్చట ద్రవముతోఁ గలసి పూర్ణముగ జీర్ణమై జీర్ణమైనదంతయు నెత్తుటిలో కలియుచుండును.

ఇంతవఱకు మనము నేర్చుకొన్న దేమో సంగ్రహముగ నాలోచింతము అన్నము మెత్తగ నమలి తిన వలయును. అటు తిననినే యుమ్మిరసము. దానితోఁ గలసి దానిని చక్కె రగ మార్చును. ఆహారము పోవు గొంతుక్రోవి సన్నది గనుక నన్నము సన్నగ మెత్తగ నుండిననే సులభముగ కడుపులోనికి పోవును. కడుపు లోనికి పోయి యచ్చట పుల్లరసముతోఁ గలియును. పుల్లరసము తగులఁగనే ఉమ్మినీళ్ళు ఆహారమును చక్కె రగ మార్చుపని నిలిచిపోవును. పుల్లరసము ఆహారములోని మాంసము నిచ్చుపదార్థము జీర్ణింపఁజేయును. ఉమ్మి నీళ్ళచే చక్కె రగామాఱిన యాహారము, పుల్లరసముచే జీర్ణంచిన పదార్థము. ఆహారములోని నీళ్ళు, మనము త్రాగిననీళ్ళు కడుపులో నుండియే నెత్తుటిలోఁ గలియును. మిగిలినది పిండివలెనై సన్న నరములోఁ బ్రవేశించి ప్రయాణము చేయుచు పైత్యరసముతోను, మధురరసముతోను, సన్న నరములోని రసముతోను గలసి జీర్ణమై సన్న నరములో నుండి నెత్తుటిలో గలియును.

మనము నమలక మ్రింగిన యాహారము ఉమ్మినీటితో గలియదు ఉమ్మినీటితోఁ గలియకుండిన చక్కె రగా మాఱదు చక్కె రగా మాఱకుండిన నెత్తుటిలోఁ గలియదు. కాఁబట్టి ఆహారమును సన్నగా నలుపు పనికూడ కడుపే చేయవలసి వచ్చును. ఇది దాని పని కాదుగదా, దాని పనికి తోడు ఈ పనికూడఁ బెట్టిన నది యెన్నాళ్ళీ యెక్కు వ పని సుఖముగ జేయఁగలదు. పెక్కు నాళ్ళు చేయఁజాలక యిద్దఱ కష్ట మొక్క ఁడు కలకాలము చేసిన నెట్లు బలహీనుఁడై పోవునో యట్లే కడుపులోని నరములు బలహీనములై యవి చేయ వలసిన పనికూడ చేయలేక పోవును. దానివలన నన్నము జీర్ణము కాక కడుపులోనే ముఱుగును. అప్పుడు కడుపు ముఱిగిన కుడితి తొట్టి యగును కడుపులోని యన్ని తిత్తులను కప్పికొనియుండు పొరల పని యేమనఁగా నా యా తిత్తులలో నుండుదానిని పీల్చి నెత్తుటిలోఁ గలుపుటే, తిత్తులలో మంచిపదార్థముండిన దాని సారమును పీల్చి నెత్తుటిలోఁ గలుపును. చెడినపదార్థముండిన దాని సారమునే నెత్తుటిలోఁ గలుపును. కడుపు ముఱిగి నపుడు ఆ ముఱిగినదాని సారమునే పీల్చి యాపొరలు నెత్తుటిలో కలుపును. దీనివలన నెత్తురుచెడును. తలనొప్పులు కడుపునొప్పులు శూలలు వ్రణములు కురుపులు లోనైన రోగములు పుట్టును.

కట్టెలను కాల్చినపుడు మండఁగల పదార్థము నుండి పోఁగా మండనిది బూడిదగ మిగులునుగదా, అటులే మన యాహారములో జీర్ణమై నెత్తుటిలోఁ గలసి దేహమునకు బలమీయఁగల పదార్థము నెత్తుటిలోఁ గలసిపోఁగా మిగిలిన పిప్పి సన్న నరములోనుండి కుడిప్రక్క మార్గమున పెద్దనరములోనికి బోవును. చిన్న నరములోని పిప్పి పెద్దనరములోఁ బ్రవేశించుచోట నొక వాకిలియున్నది. ఇది పిప్పిని పెద్దనరములోనికి పోనిచ్చునేగాని పెద్దనరములోని దానిని చిన్ననరములోనికి రానీయదు ఎలుకలను బోనులోనికి పోనిచ్చి మరల రానీయని తలుపులను చూడలేదా

అట్టులే యిది.

ఈ పిప్పి పెద్దనరములో ప్రవేశించి కొంతవఱకు పై తట్టుగపోయి యక్క డనుండి యెడమవైపుగ ప్రయాణముచేసి యచ్చటనుండి క్రిందిముఖమైన వచ్చివచ్చి రెండు పిఱ్ఱలసందున నుండు ద్వారములోనుండి బైటపడిపోవును. జీర్ణముగాని యా పిప్పినే మలమందుము. కడపటనుండు పటములను జూడుము.

ఈ మలము బైటపోకుండిన నేమగునో యాలోచింతము అది పెద్ద నరములోనే నిలిచియుండును అన్ని తిత్తులకు నరములకు ప్రేవులకు ఆనుకొని నెత్తురుపాఱు గొట్టము లున్నవనియు ఆయా తిత్తుల నరములపొరలు తమలోని పదార్థసారమును గ్రహించి నెత్తుటిలోఁ గలుపుచుండుననియుఁ జెప్పితినిగదా అట్లే పెద్దనరములో మలము నిలిచిన యెడల దాని సారము కూడ నెత్తుటిలోఁ గలియును. మలము నెత్తుటిలోఁ గలసిన ఆ నెత్తురు పరిశుద్ధముగ నుండునా? ఆ మలముతోడి నెత్తురు దేహమందంతట ప్రవహించుటచే నానారోములు వచ్చును. ఈ కారణముచే దినమున కొకసారియైన మలమును దేహములో నుండి వెలుపలఁ బంపుచుండవలయును.

శంకరా ! స్వభావపద్ధతిని నాహారము తినుటయన నేమో తెలిసినదా ? ఏమి చెప్పుము.

శంక :- ఆహారము బాగుగ నమిలితినుట.

రాము :- తినుటమాత్రమే కాదు. మలమును ప్రతిదినము వదలుచుండవలయును.

ఉపా :- మేలు. చక్క cగ గ్రహించితిరి. కడుపులో జరగవలసిన కార్యమంతయు నెవఁడు చేయును?

శంక :- దాని కేర్పాటు దేవుఁడే చేసినాఁడు మన పెత్తన మక్క ఱలేదు. మనము దాని దాని పని నదిచేసికోనిచ్చినఁ జాలును.

ఉపా :- స్వభావపద్ధతి నాహారము తినుట కష్టకార్యమా ?

శంక :- కాదు కాదు.

ఉపా :- ఇఁకమీఁద మీరట్లు తినెదరా ?

శంక :- తినెదము.

ఉపా :- చెప్పినమాట తప్పకుఁడు – రేపుస్వభావపద్ధతి మంచినీళ్లు త్రాగు విషయము చెప్పెదను.

9.

నాయనలారా ! మండెడు మంటయందు నప్పుడప్పుడు కట్టెలు వేయకుండిన నిప్పెట్లు చల్లారిపోవునో యట్లే మన మాహారము తినినయెడల దేహములోని యుష్ణము చల్లారునని ప్రాణము పోవునని తెలిసికొంటిమి. అట్టులే మనము నీళ్ళేల త్రాగవలయును? త్రాగకుండినఁ గలుగు నష్టమేమి ? యని యాలోచించి తెలిసికొనిన నే నీళ్లు త్రాగవలసిన యావశ్యకత తెలియును. కాఁబట్టి మన దేహములకు నీళ్ళేల కావలయునో చూతము.

అన్నమును జీర్ణము చేయుటకు కావలసిన యుమ్మినీళ్ళు, పుల్లనీళ్లు (చేఁతినీళ్లు) చేఁదునీళ్లు, మధుర రసము, సన్నరసములోని ద్రవము ఇవన్నియు నీటిమయమని నిన్న తెలిసికొంటిమి గదా. ఈ రసములన్నియు ఊరుటకు నీరుగా నుండుటకు మనము త్రాగిన నీరుగాక వేఱునీరు దొరకుట కలదా ? లేదు. కాఁబట్టి యివన్ని ద్రవములుగా నుంచుటకు నీళ్ళు కావలసియున్నది. నెత్తురే ప్రాణమందురుగదా. అదియును ద్రవ పదార్థమే కదా. కాఁబట్టి యది ద్రవముగా నుండుటకు నీరు కావలసియున్నది. నెత్తుటిలో నుండు నీటిని తీసివేసినయెడల నదిపొడియై యుండును. అదియును మనకు ప్రాణాపాయము గలిగించునుగదా.

ఇదిగాక మన దేహములోనుండి విస్తారముగ మూత్రరూపమున నెంతనీరు ప్రతిదినము వెడలిపోవు చున్నది ? దేహములోని మురికికినీళ్ళు గలసిగదా మూత్రమయ్యెను. నీళ్ళు లేకపోయిన మురికియంతయు దేహములోనే నిలిచి ప్రాణము తీయునుగదా ? కాఁబట్టి దేహములోని మురికి కొట్టుకొని పోవుటకు నీళ్లు కావలసియున్నవి. చెమట యనఁగా నేమో తెలియునా ? చెమటనీరెక్క డనుండియో వచ్చునది కాదు. నెత్తు రులోని కొంతమురికి నీటితోచేరి శరీరములోని రంధ్రములనుండి బయట వెలువడును. మన కిది కనఁ బడిన చెమట యందుము. మనకు కనఁబడకయే కొంత యావిరిగా సర్వదా పోవుచుండును. దీని నడ్డగించిన యెడల తతతక్షణమే ప్రాణము పోవును. కాఁబట్టి చెమటగా కొంత మురికి పోవుటకు నీళ్ళు కావలయును. ఒక యద్దము మీఁద హా యని నోటితో నూపిరి విడువుఁడు. ఆవిరిచే నద్దము కప్పఁబడును. ఆవిరి యేమి టిది? మీ నోటిగాలితో కలసి వచ్చిన నీళ్ళే. మనము శ్వాసము వెలుపల విడుచునపుడు దానితోడఁగొంత నీరు వెడలి పోవును. మన దేహము పోషించుటకు నిర్మలముగ నుంచుటకు నెన్నిపనులకు నీళ్లు కావలయునో తెలిసెనా ? మనము త్రాగు నీటివలననే దేహమంతయు సమమైన యుష్ణముకలదై యున్నది. మలము నీటితో కలసియుండినఁగదా సుఖముగ వెలుపల వచ్చును. అటుగాక

రాయివలె గడ్డకట్టుకొని పోయిన మన గతియేమి? ఇదిగాక కన్నీరుగాను మఱి యితరపదార్థములు గాను కొంత నీరు దేహమునుండి వెడలి పోవుచున్నది. వంకాయగాని దోసకాయగాని తఱిగి యెండలో వేయుము. వరుగగును. వరుగనఁగా నేమి? ద్రవము పోయినకాయ, వంకాయలోని నీరంతయు బోయిన వంగవరుగగును. దోసకాయలోని నీరంతయు పోయిన దోసవరుగగును. అట్టులే శరీరములోని నీరంతయు బోయిన శరీరము వరుగగును. చర్మమున కాంతిలేక వాఁడబాఱి చిక్కి సగమెండిన వరుగులవలె నెందఱొ యున్నారుకదా. ఎందఱో కడుపునొప్పులు శూలలు మొదలైన వ్యాధులచేఁ బీడింపఁబడుచున్నారుకదా. ఏమికారణము ? కావలసినంత నీరు ద్రాగక పోవుటయే నీళ్లు చక్కఁ గా కావలసినంత ద్రాగుచుండిన నజీర్ణ వ్యాధి రమ్మనినను రాదు. నీళ్లు త్రాగనివారిని విచారించితిరా కడుపునొప్పితోనో, తలనొప్పితోనో యేదోయొక వ్యాధితో బాధపడుచుందురు. మనలో 100కి 70 వంతులు నీళ్లు, అట్టి నీళ్ళను తక్కు వపఱిచిన దేహ మెట్లుండునో మీరే యాలోచింపుఁడు. ఎంత నీరు నానామార్గముల వెడలిపోవునో యంత నీరు మరల నించుచుండిననే దేహ మారోగ్యముగ నుండును. అట్లని యెంత యెక్కు వగ నీళ్లు త్రాగిన నంత మేలనుకొనకుఁడు. మితిమించి త్రాగిన జీర్ణ శక్తి తగ్గి నెత్తురు పలుచనై యనేక రోగములు పుట్టును. అన్నము దేహములోఁ బ్రయాణము చేయువిధమును యందుఁ గలుగు మార్పులును దానివలని ఫలమును దెలిసికొన్నట్టే మనము త్రాగు నీళ్ళు ఏమగునో తెలిసి కొందము.

మనము నీళ్లు నోట పోసికొని క్షణము సేపుంచి మఱి మ్రింగవలయును. ఈ నీళ్ళు కడుపులోనికి నన్నము పోయినట్టే పోవును. అక్క డనుండి కొన్ని నీళ్ళు గోడలుగా నుండు పొరలచే నాకర్షింపఁబడి నెత్తు టిలోఁ గలియును. తక్కి న నీరు ఆహారము సన్న నరములోను, జీర్ణము కాఁగా మిగిలిన పిప్పి మలమై పెద్ద నరములోను, సాగిపోవుటకు తోడుపడి దానిని సాగించుచుండును. కావున నీరు కొంచెముగాఁ ద్రాగిన నది నెత్తుటిలోను కలిసిపోఁగా అన్నము సన్న నరములోను మలము పెద్దనరములోను ప్రయాణము చేయ సాధ్యపడకపోవును. దాని వలనఁ గలుగు కీడు చెప్పితినిగదా. నీళ్లు నెత్తుటితోఁ గలయుటచేతనే యది దేహ మందంతయు పాఱుటకు సాధ్యపడును ఇట్లు ధారాళముగా పాఱుటవలన నెత్తుటిలో కలియు మురికి యొకచోట పేరుకొనక కొట్టుకొనిపోయి తుదకు ఊపిరితిత్తులలో ప్రవేశించును. అక్క డ మనము పీల్చుగాలి యా మురికి నంతయు దగ్ధము చేయఁగా మరల శుద్ధమై హృదయములోఁ జొచ్చి మరల పాఱుచుండును. ఈవిధముగా నెత్తురు సర్వదా మనలో పాఱుచునే యుండును. ఇట్లు పాఱుటచేతనే వేఁడిమి దేహమునం దొకచోట నెక్కు వగను నొక్క చోట తక్కు వగను లేక సర్వత్ర సమముగా నుండును. నెత్తు రీ చోటాచోటనక దేహమందంతటను పాఱుచుండునని చెప్పితినిగదా. ఇట్లు పాఱునపుడు మూత్రపిండ ములందును బ్రవేశించును. అట్లు మూత్రపిండములో ప్రవేశింపఁగానే భగవంతుఁడు చేసిన యేర్పాటుప్రకారము మక్క డ నెత్తుటిలో కలిసియుండి దేహారోగ్యమున కినావశ్యకములైన పదార్థములొడియఁగట్టినట్లయి యా చెడు పదార్థములు వీటిలోఁ గలిసి మూత్రముగా నేర్పడును. ఈ మూత్రపిండములు రెండు. ఇవి మీఁదికడుపులో వెనుకప్రక్క వెన్నుపూసలకు నడ్డిపూసలకు నడుమ వెన్నెమకకు నీ ప్రక్క నొకటి యాప్రక్క నొకటి యుండును. ఈ రెంటిలోనుండి రెండు గొట్టములు వెలువడి పొత్తికడుపునకు క్రింది భాగమున ముందు వైపుగ నుండు తిత్తిలో వేఱువేఱుగఁ బ్రవేశించును. ఊరిన మూత్రపునీరు ఈ రెండు గొట్టములలో నుండి యా మూత్రము తిత్తిలో బొట్టుబొట్టుగ పడుచుండును. మూత్రమెక్కు వగ చేరుకొలఁది తి త్తి పెద్దదగుచుండును. ఎంతవఱకు పెద్దది గాఁగలదో యంతవఱకే యగును గాని దాని శక్తికి మించి కాఁజాలదు. గనుక దానికి భారము కాఁగానే మనకు కుట్టు పుట్టినట్టగును. వెంటనే దానిని విడిచిన రెండు తోడలసందున నుండు ద్వారములో నుండి బయటపడిపోవును. ఈ మూత్రమును బయట పోనీక యెంతసేపైన బిగించి యా తిత్తిపగులుటచే చచ్చినవారును గలరు. అటుగాక కొంతసేపు బిగించినను ఈ మూత్రము తి త్తి చర్మముపొరచే నాకర్షింపఁ బడి నెత్తుటిలోఁ గలయును. అంతటి మురికినీరు మరల నెత్తుటిలో కలసిన నెత్తురు చెడిరోగములు వచ్చుట వింతయగునా? కాబట్టి మూత్రమును అప్పుడప్పుడు విడుచుచుండవలయును ఈ ప్రకారము కొంతనీరు వెడలిపోవును. మూత్రము చెడిపోవుటవలన మూత్రపుతిత్తిలో రాయిపుట్టును. ఈరాయి ఆ తిత్తిలో తిరుగు చుండు రాపిడిచేతను మూత్రము వెలుపలికివచ్చు రంధ్రమున కడ్డముపడి దానిని వెలుపలికి రానీయక పోవుట చేతను బాధ యెక్కు వగును. రాయి ఒఱుసుకొని నెత్తురుకూడఁ బడును. ఈరాయి మూత్రము వెలుపలవచ్చు మార్గములోనికి వచ్చి యడ్డపడుటయుఁ గలదు. తినరాని పదార్థములు తినుటచేతను నెత్తురు మూత్రము చేరుట చేతను నిది కలుగును.

కొంత నీరు చెమటగాఁ బోవునని చెప్పి యుంటినిగదా దానినిగుఱించి యాలోచింతము మన చర్మము పైకి చూచుట కేమియు కానరాకున్నను (సూక్ష్మదర్శిని) భూతదర్పణమును పెట్టిచూచిన రంధ్రములతో నిండియున్నట్లు కానవచ్చును. ఈ రంధ్రములు చర్మము బిఱుసుగా నున్న చోట అరకాలు మొదలగు చోటుల తక్కు వగా నుండును. చర్మము పలుచగానుండు చోటుల ననఁగా చంకలు నొసలు మొదలైన చోటు విశేషించి యుండును. మనకు

కనcబడు చర్మము పొరక్రింద మఱియొక పొరయున్నది. ఈ పొరలో రెండువిధములైన గ్రంథలున్నవి. ఒక తెగలో చెమటయూరి యది చెమట కాలువలలో పాఱి చర్మములోని రంధ్రములో నుండి వెలుపల వచ్చును కొన్ని నూనెగ్రంథు లుండును. వీనిలో చమురుపుట్టును. ఈచమురు వలననే చర్మము, వెండ్రుకలు మృదువుగా నుండుట ఈ చమురు విశేషముగ చర్మము మీఁదగాని వెండ్రు కలందుcగాని పేరిన ముఱికి చేరి కంపు దురద పుట్టును. బొత్తిగ లేకుండcజేసిన చర్మము వెండ్రుకలు మృదుత్వము తప్పి బిఱుసెక్కి చెడును.

నెత్తుటిలోని కొంత ముఱికి చెమటనీళ్ళ సాహాయ్యముచే వెలుపల పోవుచుండును. గాని చెమటనీరు కొంచెముగా నావిరిగా వచ్చుటచే ముఱికి చర్మముపై పేరుచుండును. ఈ కారణముచేతనే ! ప్రతిదినము స్నానము చేయనివారు దగ్గఱకు వచ్చునపుడు కంపుకొట్టుచుండును. ఈ చెమట బయట పోకుండc జేయుట చాల నపాయకరము.

నాయనలారా! కావలసిన నీరు త్రాగిన కలుగు మేలు, త్రాగకుండిన కలుగు కీడు తెలిసెనుగదా.

మనము బయటవిడుచు ఊపిరిలోనుండి కొంత నీరు పోవునని చెప్పితిని దానిని గుఱించి తరువాత గాలిపీల్చు ప్రయోజనము చెప్పునపుడు చెప్పెదను. రేపు మీరెట్టి యాహారము తినవలయును. ఎట్టి నీరు త్రాగవలయును అనుట గుఱించి కొంత చెప్పెదను.

10.

నాయనలారా ! ఒక సీమసున్నపు ముక్క తీసికొనుcడు. అది యెంత గట్టిగానున్నదో చూచితిరా దానిని పిండిగొట్టుcడు. ఈ పిండి యేమిటిది ? గట్టిగానున్నప్పు డేమో యిప్పు డదే అయినను నలియc గొట్టుకొలcది తునుకలై తరువాత మఱింత చిన్నతునుకలై తరువాత పొడియయ్యెను. ఆపొడిలోకొంచెము తీసికొని యింకను నలియcగొట్టుcడు. తుదకు మన కన్నులకు కానరాని యణువులై పోవును. పొడిని నీళ్ళలో కలిపి యెండబెట్టుcడు. గట్టిగ నగును. అట్టులే ప్రతిపదార్థము రాయియైనను ఇనుమైనను నీళ్లైనను నిప్పైనను మఱి యేదియైనను ఆ యాజాతి యణువులు గుంపుగా చేరుటచే నేర్పడినదే. మన దేహము, దేహములోని నెత్తురు, కండ, యెముకలు, నరములు, ప్రేపులు, చర్మము, పొరలు అన్నియు ఆ యా జాతి యణువుల సముదాయమే. మన దేహములో అన్నము నీళ్లు గాలి చేయు కార్యముల వలన కొన్ని యణువులు చెడిపోవుచుండును. వానికి బదులు క్రొత్తవి వచ్చుచుండును. చచ్చునట్టి మనుష్యులు చచ్చుచుండcగా క్రొత్త వారు పుట్టుచున్నట్టు చెడిపోయిన అణువులు బయట పోవుచుండ ఆస్థానములలో క్రొత్తయణువులు చేరు చుండును. ఇది సర్వకాల సర్వావస్థల యందు జరగుచున్నను అది స్వభావముచే జరుగుటవలన మనకది తెలియుట లేదు. అన్నము జీర్ణమగుట నెత్తురు పాఱుట యేమైనc దెలియుచున్నదా. అట్టులే యిది.

శంక :- మామా? అణువులనిన నేమి ?

ఉపా :- మన కన్నులకును దెలియరాని యతిసూక్ష్మ రేణువులు ఒక యింటిలోనికి నొక సన్నని సూర్యకిరణము ప్రవేశించె ననుకొనుcడు. ఆ కిరణమునం దెన్ని సన్ననివి క్రిందికి పైకి పోవుచు వచ్చుచుండును. వానిలో నొక దానిలో నెన్నోయణువులు కలిసియుండును అణువులు కానరావు. అణువుల సముదాయము చిన్నదిగనో పెద్దదిగనో కానవచ్చును. పిడికెcడు దుమ్మెత్తి చల్లుcడు. అంతకుముం దొకటిగా నున్నవన్నియు వేఱు వేఱుగ చెదరి పోవును పిడికెcడు దుమ్ములో నెన్నియో లక్షల రేణువు లుండును. ఒక రేణువునం దెన్నియో యణువులుండును.

మన దేహమున ప్రాంత యణువులు పోయిన క్రొత్తయణువు లెచ్చట నుండి వచ్చును ? మనము తిను నాహారములో నుండి వచ్చును. మనము తిను నాహారము మంచిదైన యెడల నీ యణువులు మంచి దార్ఢ్యము గలవిగా నుండును. చెడ్డయాహారము తిన్నయెడల నణువులు చచ్చి చావనివిగా నుండును. రాలతో పెట్టిన గోడకు ఇటికలతో పెట్టిన గోడకు మట్టితో పెట్టిన గోడకు భేదము లేదా. అట్టులే మన దేహము మన యణువులకొలcది నుండును. అణువులు మనము తిను నాహారము కొలcది నుండును. కావున మనము అన్నము తినవలయును. వండిన బియ్యమే యన్నమని మఱి యేదియుc గాదని తలం పవలదు. పప్పులు – కూరలు – కాయలు – పండు మొదలైన నన్నియు నన్నములే. ఈమాట మీకు ఆశ్చ ర్యకరముగ నుండునుగాని అసత్యముకాదు. దేహమునకు ప్రాణము నిచ్చి జీవింపc జేయునది యన్నము. దేహమున కెక్కు వ ప్రాణశక్తి యిచ్చునది యన్నమనc బడును. కాcబట్టి మనము అన్నము తినవలయును అని చెప్పితిని. మీరేది తినినను తినునప్పుడు అన్నమను మాట మఱచిపోరాదు. జ్ఞప్తియందుంచుకొనుcడు. మనము తిను అన్నమునుబట్టి మనకు దేహదార్ఢ్యముండును. కాcబట్టి మనకు సత్తువ నిచ్చు నాహారము తినవలయును. కొందఱు ఏది కనcబడిన నది కన్నకసుమాలపు టాహారమును

పొట్టకు గట్టింతురు. అట్టి వారికిని పందులకును నేమి భేదము ? మనుష్యుఁడైనచో వివేకము వలదా? మనము అన్నము తినుటయందు నీళ్లు త్రాగుటయందు దేనిచేత మనకు బలము వచ్చునా యని మాత్రమే యాలోచింపరాదు దేహబలము మాత్రమేకోరి తినువాఁడు దున్నపోతువంటి వాఁడు. మనము తిను నాహారమునుబట్టియే కదామన మెదడుం డును. మన మెదడును బట్టియేగదా మనస్సు. బుద్ధి యుండును కావున క్రూరమైన యాహారము తినువాని మనస్సు, బుద్ధి క్రూరముగానేయుండును. సౌమ్యమైన యాహారము తినువారి మనస్సు, బుద్ధి సౌమ్యముగానే యుండును. ఆహారశుద్ధికొలఁది చిత్తశుద్ధి యని పెద్దలు వచించిరి. కాఁబట్టి యేది తినినను ఏది త్రాగినను ఇది బలమిచ్చునా? ఇది మంచి మనస్సునిచ్చునా? యని యాలోచింపవలయును. రెంటినికూడ నిచ్చునట్టి యన్నమే తినవలయును గాని కేవల దేహబలము మాత్రము నిచ్చుదానిని భుజింపరాదు.

ఆరోగ్యముగా నుండు దేహము తనకు అన్నము కావలసియుండినను నీళ్ళు కావలసియుండినను అడుగును. అన్నము కావలయునని యడుగుటచే యాఁకలియగుట. నీళ్ళు కావలయునని యడుగుటే దప్పి యగుట. ఇవి స్వభావముగ భగవంతుఁ డేర్పాటు చేసెను.

ఆఁకలియైనప్పు డన్నము తినవలయును. దాహమైనప్పుడు మంచినీళ్ళు త్రాగవలయును. ఇది విధి. ఆ రెంటి ప్రయోజనము మన మిదివఱకే తెలిసికొనియున్నాము. ఆరోగ్యవంతునకు రెండు తప్పిన మూఁడుసార్లు కెక్కు వ యాఁకలి గాదు. ఏలందురా ? ఆహారమంతయు చక్క ఁగ జీర్ణమగుటకు అధమపక్షము 5 గంటలు పట్టును. ఆహారము జీర్ణము కాకుండిన నాఁకలి కలుగదు. కాఁబట్టి దినమునకు 3 సార్లు కంటె నెక్కు వ యాఁకలి యగుటకు వల్లలేదు. పగటిపూట దేహపరిశ్రమముచే శీఘ్రముగ జీర్ణమగును. గాని రాత్రిలందు మెల్లగనే జీర్ణమగుటచే రాత్రి తినిన యాహారమే యుదయము 7, 8 గంటలవఱకు కడుపులో నుండును. కావున ఉదయము 9 గంటలకు మధ్యాహ్నము 2 గంటలకు రాత్రి 8 గంటలకు భోజనము చేయుట మేలు రాత్రిజామైన తరువాత భోజనము చేయుట మేలు కాదు. రెండుమార్లు మాత్రము భుజించుట యుత్తమపక్షము. ఇప్పు డనేకులు రెండుమూఁడు గంటల కొక్క సారి కాపీయని ఉప్పుపిండి యని యేపాడో యొకపాడు కుడితితొట్టిలో పోసినట్లు కడుపులో పోయుచుందురు. ఈతిండి పోతుతనమే మనవారి యారోగ్య మును జెఱుచుచున్నది.

బియ్యము సగ ముడికినపుడు దానిలో మఱికొంత పచ్చిబియ్యము పోసిన ఆ కూడెట్లగును? అట్లే తిన్న యాహారమింకను కడుపులో సగము జీర్ణమై సగము కాకుండినపుడు దానిమీఁద క్రొత్తగా మరల వైచిన ఆ యవయవము లెట్లు ఏపని చేయఁగలదు దీనివలన కడుపులో నెంత గందరగోళము పుట్టునో నరము లెట్లు చెడునో యాలోచింపుడు. పోనీ, తిన్నారనుకొండు. ఆకలియయి తినుచున్నారా తనలోనిది సర్వము జీర్ణము కాకముందు కడుపు ఆహార మడుగదని చెప్పితినిగదా. ఒకఁ డొకపనిని పూర్తిగఁ జేయక ముందే రెండవపని యడుగునా? రెండుపను లేక కాలమునఁ జేయవలయుననిన నొక్కటైన చక్క ఁగ నగునా? కాఁబట్టి యీ తిండిపోతులు పలుమాఱు తినుటకు ఆకలి కారణము గాదు. కాకున్న మఱేమి ? ఆశ, నోటి తురతుర, ప్రతిదిన మొక మంచికార్యమో చెడుకార్యమో చేయ నభ్యసించి కొన్నిదినములు వేడుక కైనను జేసితిమేని యదియే బలపడి తుదకు స్వభావమై మనము దాని వదలఁ దలఁచినను మనల నదివదలదు. కావుననేకదా సత్కా ర్యములను జేయ నభ్యసించినవా రెంతైనను సత్కా ర్యములనే చేయు చుందురు. దుష్కా ర్యములను జేయువారు ఇష్టములేకయు దుష్కా ర్యములనే చేయుదురు. నాకొక మిత్రుఁడు శూద్రుఁడు త్రాగుఁబోతుండెను. తక్కి న యన్ని విషయములనతఁడు ఋషిసమానుఁడే కాని ప్రతిదినము సారాయము త్రాగక యుండలేఁడు, అది చెడ్డదని తెలియును. వదలవలయుననిన వదలిపోలేదే యని నాతోనే పలు మాఱు చెప్పి యేడ్చెను. పగలన్ని నీతులు చెప్పి రాత్రియైన దయ్య మావేశించినట్లు పోయి త్రాగుచుండెను. ఇట్టివారు దప్పిగొని త్రాగువారా? కారు. ఏ యింద్రియమైనను నొక కార్యమున నలవాటు పఱిచిన నది యా కార్యమునే చేయును. ఆ కార్యము చేయుకొలఁది దానియందు తగులెక్కు వగును. ఈవిధముగ మంచికార్యములు నలవాటు చేసికొనిన వారు క్రమక్రమముగ మంచికార్యములే యెక్కు వగఁ జేయుదురు దుష్కా ర్యములు చేయువారు మఱి మఱి చెడుదురు. తిరుగమరగినకాలు తిట్టమరగిన నోరు ఊరకుండదని సామెతకలదు గదా. ఊరకతిను నభ్యాసము చేసినవారికి తినవలయుననియే కోరికపుట్టు చుండును గాని అక్క అకలిగికాదు. బాగుగ నాఁకలయినప్పుడు అన్నము తప్ప మఱి యేదియుఁ దృప్తి నీయఁజాలదు. ఎంతటి త్రాగుపోతులైనను దాహమైనపుడు మంచినీళ్ళాశింతురే గాని సారాయము త్రాగు దురా ? అట్టులే పనిచేయ నభ్యాసపడని వారు పని కల్పించుకొనియైనఁ జేయుచుందురు. తిరుగ మరగిన వారి నెంత యణఁచి పెట్టినను దినమున కొకసారియైనఁ బొరుగిండ్లకైన పోయి రాక మానరు. దురభ్యాసము లెంత ఘోరకార్యములైన చేయించును. ఇట్టులే సారాయము త్రాగి కొంపలు గూలి బికారులైన వారెందఱు లేరు. ఈ కారణము చేతనే స్త్రీలు – వేఁట – జూదము – సారాయిత్రాగుట – నోటిదుడుసుతనము – క్రూర దండనము – వ్యర్థముగ డబ్బు వ్యయముచేయుట అను వ్యసనములకు లోపడరాదని

పెద్దలు చెప్పిరి. ఈ దురభ్యాసము లన్నియు గజ్జికురుపులవంటివి. గీఱుకొలఁది దురద హెచ్చుచుండును. గీఱునపుడుమాత్రము హాయిగానుండును. కడపట దుఃఖము కలిగించును.

కొందఱు బలపపుఁగోపులు – సీమసున్నము – తిరుమణి తిందురు. ఇవి యాహారపదార్థములు గావు కనుక హానికరములు. కాఫీ – తేయాకు – సారాయము మొదలగు నుద్రేకము గలిగించు వస్తువులు మత్తుపదార్థములు మిక్కి లి హానికరములు సారాయము కల్లుద్రాగువారును నల్లమందు బంగితినువారును నాశనమైపోవుట జగమున కంతయుఁ దెలిసినవిషయమే కావున వానిని గుఱించి నేను మీకుఁ జెప్పవలసిన పనిలేదు. కాని కాఫీ తేయాకు గుఱించి మీకుఁ జెప్పవలసియున్నది. ఇప్పుడు వీని నీళ్ళు త్రాగు దురాచారము మనలో విశేషముగఁ బ్రబలుచున్నది. ఈ బాఁపన కల్లంగళ్లు వీధికి నాలుగువంతున నున్నవి. కల్లు కాఫీ యించుమించు రెండు సమానములే. కల్లు వెంటనే మత్తిచ్చును. కాఫీ మత్తియ్యదు గాని కల్లువలెనే నరములు కుద్రేకము కలిగించి వాని బలమును తగ్గించి రోగములను బుట్టించును. ఈ విషబీజములను దొలుత నుపయోగించుట నభ్యసించినవారే వాని దుర్గుణములను కనుఁగొని యివి మెల్లని విషములనియు నారోగ్యము జెఱిచి రోగములను గలిగించుననియు వ్రాసి త్రుగుట మానుకొనుచున్నారు. కాఁబట్టి యా విషవిత్తులను మీ రుపయోగించి యారోగ్యము చెఱుచుకొనవలదు. కాఫీ త్రాగుట గొప్ప తనము లక్షణమని నాగరికత యని బుద్ధిమాలినవారు తలఁతురు. చనుముక్కు లకు నల్లమందుపూసికొని పిల్లలకు పాలిచ్చి చంపు తల్లు లెటువంటివారో మీకుదినదినము లోటాలకొలఁది కాఫీ యిచ్చు తల్లిదండ్రు లట్టివారని నమ్ముఁడు. దీని చెడు గుణము తెలియనివారు గాని తెలిసియు దురభ్యాసము మానలేక తాఁజెడ్డకోఁతి వనమెల్లఁ జెఱచినట్టు మిమ్మును జెఱుచుటకు యత్నించు తెలివిమాలినవారు గాని మీకుఁ గాఫీ యియ్యవచ్చిరా అది మంచిది గాదు మాకు రోగములను గలిగించును అని స్పష్టముగఁ జెప్పుఁడు. తెలివిగలవారు తరువాత మీ కీయరు. పిమ్మటఁ గూడ మీకు నీయవచ్చిరా తీసికొని యావల విసరి చల్లుఁడు. అక్క డికి వారు మిమ్మేమైన ననిరా బుద్ధిమాలినవారలారా ! పేడనీళ్ళ రంగుగల యీ పాడువిషపు నీళ్ళు మాకిచ్చి మా ప్రాణము తినెదరా యని యడుగుఁడు. మీవలననైన వారు బుద్ధితెచ్చుకొని బాగుపడి మిమ్ములను బాగుపఱుతురు. ఇట్టులే తేయాకు నీళ్ళును. విషమునైన మందుగా నుపయోగించుకొనవచ్చును. అట్టులే జ్వరము వచ్చినపుడు వేడికాఫీ నీళ్లు త్రాగిన చెమటపట్టి జ్వరము విడుచును. కాఫీ యెప్పుడైన నాహారము దొరకనపుడు త్రాగవచ్చును. అంతేగాని యది త్రాగుట పురుషార్థమని నిత్యకృత్యముగ నుంచుకొనకుఁడు. దినదినము త్రాగుట దురభ్యాసము. ఈ దురాభ్యాసముచే నెందఱో చెడిరి. చెడుచున్నారు. మీరిట్టి తెలివి తక్కు వపని చేయవలదు. ఆఁకలియయి త్రాగవలసి యుండిన ఆవుపాలు చక్కె రతోడ త్రాగుఁడు. కాఫీ మాఱుతంగేడుపూలువేసి కషాయము కాఁచి పాలతోడఁద్రాదుఁడు. ఇవి యేవై నను ఉదయమున ననావశ్యకములు. ఉదయముననే కడుపాహార మడుగదు. కాఫీ టీ యాహారములు కానేరవు. వృధా ద్రవ్యనష్టము. దురాచారము. వీనిని త్రాగుట డబ్బిచ్చి రోగములను కొనుట. ఇప్పుడు కాఫీత్రాగు దురభ్యాసము కలిగించి తరువాత మీకు రోగములు వచ్చినపుడు తామే దానికి కారణభూతుల మని తమ చేతులార దినదినము కొంచెము విషకణము మీ నోటపోసితిమని యెఱుఁగలేక యెఱిఁగియు నొప్పుకొనుటకు నిష్టము లేక యెక్క డనుండియో రోగము వచ్చినదని పెద్దవారే యేడ్తురు.

ఉపా :– రామా ! నీవు ప్రతిదినము కాఫీనీళ్లు త్రాగుచున్నావా ?

రాము :– లేదు.

ఉపా :– నీవు బుద్ధిమంతుఁడవు. నీవు రాశంకరా !

శంక :– మాఅమ్మ అమ్మమ్మ యిచ్చుచున్నారు. ఇదివఱకు దెలియక త్రాగితిని. ఇఁకఁమీఁద త్రాగను.

ఉపా :– ఇదివఱకు బుద్ధిలేక చేసినది పోనిమ్ము. ఇఁకనేన బుద్ధి గలిగి బాగుపడుము. అది త్రాగకుండిన ప్రాణము పోదు. నష్టములేదు. ఆదాయమే – ఆరోగ్యము చెడకుండును.

నాయనలారా! ఆఁకలి యెట్టిదో చిఱుదిండ్లు మొదలైన వానిని కోరు నోటి తురతుర దురద యెట్టిదో ముందు తెలిసికొనుఁడు. నోటి దురద నివారించుకొనుటకై తినుట ప్రతిదినమొక కార్యముగఁ బెట్టుకొనకుఁడు, మనమే శాకభక్షులము. కావున మన యాహారమునందు దోషము గలవి పెక్కు లు లేవు. పప్పులు ధాన్యములు – కూరగాయలు – గడ్డలు – పండ్లు ఇవి తినఁదగినవే అయినను కంపుగొట్టు పదార్థములు పాసినకూడు – చలిదికూడు మొదలైనవి మంచిగుణము నిచ్చునవి కావు ఇట్టి దానిని తామసాహారమందురు. వెండ్రుకలు గోళ్లు కలసినవి తినరాదు. ఏవి మీకు సులభముగ జీర్ణముకావో యేవి మీ దేహమునకు సరిపడవో వానిని తినఁగూడదు. సులభముగా జీర్ణమయి యారోగ్యకరములైన పదార్థములనుగూడ నవియెంత రుచిగా నుండినను, ఎంతసత్తువ నిచ్చునవిగా నుండినను కడుపునిండ తినరాదు. వెక్క సముగఁ దినరాదు. కడుపు నిండతినుట ఆరోగ్యమునకు

మంచిదిగాదు. కొంచెముతక్కు వగానే తినవలయును. అన్నము నీళ్ళు రెండు కలసి ముప్పాతిక కడుపున కుండవలయును. తిన్నయన్నములో సగమువంతు నీళ్ళుండవలయును తక్కి నది గాలిపాఱుట కుండవలయును దాహమార్చుటకు శుద్ధమైన చల్లనినీళ్లు మంచివి గనుక వానినే(త్రాగుడు. మనుష్యులు కల్పించిన చౌడునీళ్లు (సోడా వాటర్) మొదలైనవి నిష్కారణముగఁ (దాగకుఁడు సరియైన కారణము కలిగినఁ (దాడుఁడు, కోరిక. నోటి దురద తీర్చుకొనుట సరియైన కారణములు కావు కృత్రిమ నీరములను (దాగుటవలన గౌరవము ప్రతిష్ఠ వచ్చుననియు నంతమాత్రము చేతనే పెద్దమనుష్యుల మవుదు మనియు మోసపోకుఁడు. బుద్ధిలేనివారి యందు నాగరికత, దుష్టస్వభావము, దురాచారవేషములు సమానమైన అర్థముగల మాటలని యెంచుఁడు. నాగరికత ముదురుటయనఁగా నిప్పుడు స్వభావమునకు విరుద్ధముగఁ బోవుటయని యేర్పడుచున్నది. ఆ శబ్దమునకుఁ గల యర్థమే చెడినది. పెద్దవారు చేసినంతమాత్రమున జెడు కార్యములు మంచి కార్యములు కానేరవు.

11.

నాయనలారా! యింతవఱకు కన్న మేలతినవలయును ? ఎట్టియన్నము తినవలయును ? తినకుండిన నష్టమేమి ? అది యేమి కార్యము చేయును అనియు అట్టులే నీళ్ళ విషయమందును చెప్పితి నిగదా. ఇఁక గాలిని మనమేల పీల్చవలయును. ఎట్టిగాలి పీల్చవలయును ? పీల్చకుండిన నష్టమేమి ? పీల్చినఁ గలుగు లాభమేమి? అనుట గుఱించి చెప్పెదను. గాలియనునది యేమో మీకు దెలియునుగదా. విసనకఱ్ఱతో విసరు కొనునపుడు మనకంటికి కానరాకుండ నేది మన దేహమునకు తగులునట్లగునో చేతి మీఁద నూఁదికొనిన నేది తగులునో, యేది వీథిలో దుమ్మెగురఁ గొట్టనో మన ముక్కు రంధ్రములోనికి పోయి యేది వెలుపల వచ్చుచుండునో యదే గాలి, ప్రాణవాయువు ఉప్పువాయువు, అంగారక్షారవాయువు, (దీనినే బొగ్గుపులుసు వాయు వందురు) అనునవి కలసి గాలియైనది దీనిలో నావిరికూడ నున్నది. ముక్కు లోనుండి వెలుపలవచ్చు గాలికి మనము లోపలికిఁ బీల్చుకొని వాయువునకు భేదమేమో చూతము.

ఏ వాయువు మనము బ్రతికియుండునట్లు చేయునో యా వాయువే ప్రాణవాయువు. ఈ వాయువు వలననే దీపముగాని కట్టెలుగాని మఱి యేదిగాని మండవలయును. ఈ వాయువు వలననే సర్వప్రాణులు జీవించియుండును. ఈ గాలిలోపలికి కొంచెము కాలమైనను పోకుండిన దీపము కట్టెలు మండవు. ప్రాణము నిలువదు. మీరు పరీక్ష చూడవలయుననిన మైనపు వత్తినిగాని కర్పూరముగాని వెలగించి దానిపై గాజుగిన్నె బోర్లించి గాలిపోకుండ పెట్టుఁడు, నిమిషము లోపలనే దీపమాఱిపోవును. ఏల ? గాజు గిన్నెలోనుండు గాలిలో ప్రాణవాయు వున్నంతవఱకు దీపము వెలుఁగు చుండెను. ప్రాణవాయు వయిపోఁగానే దీప మాఱి పోయెను. అట్టులే యొక పెట్టెలో యెలుకనుగాని మనుష్యునిగాని వేసి గాలి పోకుండ మూఁతపెట్టిన ప్రాణముపోవును. కాఁబట్టి నవ్వులాటకైన నట్టి కార్యములు చేయరాదు.

ఒక సన్న మూతసీసాలో మైనపువత్తి వెలిగించి యుంచుఁడు 2-3 నిమిషములలో దీపమాఱిపోవును. ఇప్పుడు సున్నపునీళ్ళను దెచ్చి దీపము మండని సీసాలో కొంత దీపము మండి ఆఱిపోయిన సీసాలో కొంత పోయుఁడు. దీపము మండని సీసాలోని సున్నపునీరు యథాప్రకార ముండును. దీపము చల్లాఱిపోయిన సీసాలోని సున్నపునీటిమీఁద సన్నపలకలు కనఁబడును. ఇదే సీమసున్నము. అంగారక్షారవాయువు సున్నముతోఁ గలిసిన సీమ సున్నమగును. కావున దీపము వెలిఁగి యాఱిపోయిన సీసాలో దీపము వెలుఁ గుటకు ముందులేని అంగారక్షారవాయువు ఇప్పుడున్నట్లు తెలిసికొంటిమి. దీపము వెలుఁగునపుడు అంగారక్షారవాయువు పుట్టునని తెలిసికొంటిమి. ఇప్పుడు సున్నపునీళ్ళు పాఱఁబోసి యా సీసాలో మఱియొక సారి దీపము వెలుఁగునట్లు చేయుము. కొంతసేపటికి దీప మాఱిపోవును. దీప మాఱిపోయిన తరువాత వేఱుగ మఱియొక మండు వత్తియైనను మండు నిప్పుపుల్లనైనను దానిలో వైపుము. అది మండక చల్లారి పోవును. కాఁబట్టి దీపము కాలుటచేఁ గలిగిన యంగారక్షారవాయువు దీపమును చల్లార్చునని తెలిసికొంటిమి. ఇది రెండు. మైనపువత్తి దీపము వెలిఁగించి పెట్టి ఆ దీపముపై నిర్మలమైన మంచి గాజుగిన్నె బోరగిలఁ బట్టుకొనుము. కొంచెము సేపులో గిన్నె లోపలితట్టు ఆవిరిని బరీక్షించిచూచిన సన్ననీటి బిందువులని యేర్పడను. దీనివలన దీపము వెలుఁగు నపుడు మంటలోనుండి నీళ్లు పుట్టునని తెలిసికొంటిమి. ఇది మూఁడు. మైనపు వత్తిదీపము వెలుఁగునపుడు దీపకళికను పరీక్షించి చూడుము. దీపములోపల నల్లగా కనఁబడును. అది యేమి? అదే మైనపు వత్తిలోనుండి వెలువడుచున్న కాలనివాయువు దానిలో పై భాగమునకు గాలి తగులుటచే ప్రాణవాయువు. దానితోఁ గలిసి మండునట్లు చేయును. అంగార మనఁగా బొగ్గు. బొగ్గునం దీ మండెడువాయుఁవు బొగ్గువాయు వందురు. కట్టెలు మండునపుడు నిట్టులే యంగారవాయువు మండును. మండుచున్న కొఱవులపై నీళ్ళుపోసిన చల్లారి బొగ్గులేర్పడును. కాలక మిగిలినవాయువు మట్టి మొదలైనవే యాబొగ్గు. దీనిని మరల కాల్చితిమేని కాలఁదగినది యంతయు కాలిపోయి

తెల్లని బూడిద మిగులును. ఇది కట్టెలలోని మట్టి మొదలైనవి.

ఇప్పుడు మనము గాలి పీల్చునపు దేమగునో తెలిసికొందము. మనము గాలిని పీల్చిన వెంటనే బయటిగాలి ముక్కు రంధ్రములోనికిఁ బోవును. బయటిగాలిలో దుమ్ము రేణువులు మొదలైనవి కలిసియుండుట తెలియునుగదా. ఈదుమ్ము మొదలైనవి లోపలికి పోవుట హానికరము గావున నట్టివి లోపలికి పోనీయకుండు టకై దేవుఁడు ముక్కులో వెండ్రుక లడ్డముగా నుండునట్లు సృష్టించెను. ఆ కారణముచే గాలి యొడియఁ గట్టి నట్టె శుద్ధమైనది మాత్రమే ముక్కు లోనికి పోవును. దుమ్ము మొదలైన దీవలనే నిలిచిపోవును. ఈ లోపలికి పీల్చిన గాలి ముక్కు లో మఱికొంత పైకిపోయి యక్క డ పాఱుచుండు నెత్తురువలన వేఁడిగా చేయఁబడును. చల్లనిగాలి కడుపులోనికి పోరాదు హానికరము. కావున దేవుఁ డిట్టియేర్పాటు చేసెను. ఇట్లు వెచ్చనైన గాలి గొంతులోనికి దిగి యక్క డ నుండు ఊపిరిగొట్టములో కొంత ప్రయాణము చేయును. తరువాత నీ యూపిరి గొట్టము రెండు శాఖలుగా చీలి యొకటి యెడమ వైపునకు ఒకటి కుడివై పునకు పోవును. ఈ రెంటికి కొనల యందు రెండు తిత్తు లమర్పఁబడియున్నవి. మనము పీల్చిన గాలి యీ యూపిరి తిత్తులలోనికి పోవును. ఈ రెండు ఊపిరితిత్తులు ఎదురు ఱొమ్మున కీవల కుడిప్రక్క నొకటి యావల నెడమ ప్రక్క నొకటి యుండును. ఆ తిత్తులపైన వాని కాపుగ వెన్నెముకనుండి వచ్చిన ప్రక్క యెముకలు గూడుగ క్రమ్ముకొని యుండును. ఈ రెండు తిత్తులకు నడుమ హృదయమున్నది. ఇదియే గుండెకాయ. ఈ పుస్తకమునకుఁ గడపట నుండు పటములను జూడుము.

కడుపులోని యాహారసారము సన్ననరములోని యాహారసారము నెత్తుటిలోఁ గలియునని చెప్పితిని గదా. ఆ నెత్తురేమగును ? దేహమునందంతయు నెత్తురు పాఱుటకు గొట్టములు గలవు. గుండెకాయలో నుండి పెద్ద గొట్టము ఎడమ ప్రక్క గా బయలుదేఱును ఇది శాఖలు శాఖలుగా చీలుచు చిన్న చిన్న గొట్టము లగుచు మఱి చిన్నవగుచు తుదకు మన తల వెండ్రుకలంత సన్నగొట్టములై దేహమున వ్యాపించును. ఇన్ని టిలోను నెత్తురు పాఱుచుండును ఇట్లు పాఱునపుడు అక్క డక్క డ కలిగినమురికినిగూడ కొనిపోవుచుండును. శుద్ధముగా మంచి యెఱ్ఱనిరంగు గలిగి గుండెకు నెడమప్రక్క గా బయలుదేఱిన నెత్తురు మురికి చేరుకొలఁది నల్లగా నగును. వెండ్రుకలవంటి గొట్టములన్నియు మరల కలసికొని క్రమక్రమముగా పెద్దకాలువవలె నగును. నెత్తురులో చేరిన మురికియంతయు ఈ పెద్దకాలువ కుడిపక్క నుండును. మురికితోఁ గూడిన నెత్తురంతయు క్రమక్రమముగ నీ పెద్దకాలువలోనికి వచ్చును. ఈ పెద్దకాలువ గుండెలో కుడిప్రక్క గ ప్రవేశించును. ఇట్లు గుండెలో ప్రవేశించిన మురికినెత్తురు పెద్దగొట్టములలో నుండి మీఁద చెప్పిన రెండు ఊపిరి తిత్తులలోనికి పోయి యక్క డ వేలకొలఁది సన్నకాలువలలో పాఱుచుండును. ఈ విధముగ దేహములో ని మురికి నెత్తురంతయు ఊపిరితిత్తులలో ప్రవేశించును. మనము పీల్చినగాలి యూపిరితిత్తులలో ప్రవేశించి కడపట నెత్తురుపాఱు సన్నకాలువలోను ప్రవేశించును. అప్పుడు మనము పీల్చిన గాలిలోని కొంత ప్రాణ వాయువు ఆ నెత్తురు గొట్టములలో ప్రవేశించి నెత్తురునందున మురికి నంతయుఁ గాల్చును. మఱికొంత ప్రాణవాయువు నెత్తుటిలోఁ గలిసిపోయి, నెత్తుటిలోఁ గలియక సందుగొందుల మూలమురుఁగులనున్న మలినమును దహించును. దీపము వెలుఁగునపుడు వేఁడిమి పుట్టినట్లే ప్రాణవాయువు నెత్తుటిలోని మురికి కాల్చునపుడు వేఁడిమి పుట్టునుగాని నెత్తురు సర్వదా పాఱుచుండుట చేత వేఁడిమి దేహమందంతయుఁ బ్రసరించును. ఆకారణముచే దేహమునందంతయు వేఁడిమి సమముగా నుండును.

ప్రాణవాయువు మురికిని దహింపఁగా నెత్తురు మరలఁబరిశుద్ధమై నల్లరంగువదలి యెఱ్ఱరంగుగలదై మరల హృదయములోఁ బ్రవేశించి యచ్చటనుండి మరల నెత్తుటి గొట్టములలోనికి పాఱి దేహమునందుఁ బ్రయాణము చేసి మరల మురికినిగొని యూపిరితిత్తులలోకి వచ్చి మరల పరిశుద్ధమై గుండెలోకి పోవుచుం డును. ఈవిధముగా నెత్తురు మురికియగుచు మరల పరిశుద్ధమగుచు సర్వదా మన దేహములో ప్రవహించు చుండును.

సన్నమూతిసీసాలో దీపము వెలిఁగినపుడు అంగారక్షారవాయువు కలిగినట్టు తెలిసికొంటిమిగదా. అట్టులే నెత్తుటిలోని మురికి కాలినపుడు అంగారక్షారవాయువు పుట్టును. ఆ వాయువు నెత్తుటి గొట్టములో నుండి యూపిరితిత్తులలోనికి వచ్చి మనము శ్వాసము విడుచునపుడు వెలుపలపోవును. అంగారక్షారవాయువు లో దీపము వెలుఁగదని తెలిసికొంటిమిగదా. అట్టులే యా వాయువులో మనుష్యుఁడుకూడ బ్రదకఁడు. కాఁబట్టి నిద్దురపోవునపుడు డొకరిముఖమున కెదురుగ ముఖము పెట్టుకొని పండుకొనుట గాని కేవలము సమీపమునఁ బండు కొనుటగాని మంచిదికాదు. గొట్టములోనుండి సున్నపునీళ్ళు లోనికి మన మూఁదిన యెడల సీమసున్నపు పలుకలుకలుగును. ఈవిషవాయువు మనలోనుండి వెలుపల వచ్చుచున్నదనుటకు నదియే దృష్టాంతము.

మనము గాలి యేల పీలుపవలయునో పీల్చునఁ గలుగు ప్రయోజన మేమో తెలిసెనుగదా ? పీల్చిక పోయిన గలుగు నష్ట మాలోచింతము.

మంచిగాలిని బొత్తిగ పీల్చకయేపోయిన యెడల ప్రాణ వాయువు దేహములోనికి పోనేపోదు, మురికి

నెత్తురు పరిశుద్ధము కానే కాదు. కాఁబట్టి దేహమందంతయు మురికి నెత్తురు నిండుటచేఁ బ్రాణము పోవును.

మంచిగాలిని బాగుగ ముక్కు నిండ నూపిరితిత్తులనిండఁ బీల్చకపోయిన నష్టమేమో యాలోచింతము. ఊపిరితిత్తులనిండ వేలకొలఁది నెత్తురుపాఱు గొట్టము లున్నవని చెప్పితినిగదా. గాలి కొంచెముగ పీల్చిన అన్ని నెత్తుటి గొట్టములకు ప్రాణ వాయువు పాఱక కొన్ని గొట్టములలోని మురికినెత్తురు పరిశుద్ధముగాక మరల నట్లె గుండెలోనికిపోయి దేహమున పాఱుచుండును. కావున ఈ ప్రాంతమురికి క్రొత్తగా బుట్టు మురికి కలసి క్రమక్రమముగ నెక్కు వయి రోగములు కలిగించును. గాలి నించినపుడు కొలిమితిత్తు లుబ్బు నుగదా. అట్టులే గాలిచే నిండినపుడు ఊపిరితిత్తులుబ్బును. తిత్తులలోని చర్మము పొర కంతకు గాలి తగులును. నిండుగ గాలి పీల్చనపుడు కొంత తిత్తిమాత్ర ముబ్బి కొంత యుబ్బక నిలుచును. ఇట్లు దీర్ఘ కాలము నిలుచుటచే నా తి త్తి చెడుట కారంభించును. ఉబ్బసములు క్షయరోగములు శ్వాసకాసల పుట్టును.

మంచిగాలిని గాక కసుమాలపు మురికి గాలిని బీల్చితిమా దానిలో ప్రాణవాయువు విశేషములేక అంగారక్షారవాయువే విశేషించి యుండుటచే నెత్తురు శుద్ధముగాక యుండును. పిదప మీఁదఁ జెప్పిన యనర్థము లేకలుగును.

కాఁబట్టి మంచిగాలిని ఊపిరి తిత్తులనిండ పీల్చవలయును ఇదియే స్వభావపద్ధతిని శ్వాసము పీల్చుట. శ్వాస మెప్పటికిని ముక్కు లతోఁ బీల్చవలయును గాని నోటితోఁ బీల్చరాదు.

12.

నాయనలారా ! యింతవఱకు మనము తినునట్టి యన్నము గుఱించియు, త్రాగునట్టి నీళ్ళనుగుఱించి యుఁ బీల్చునట్టి గాలి గుఱించియుఁ జెప్పితిని. ఇఁక నుడుపుల గుఱించి కొంచెము చెప్పెదను. మనవలె నుష్ణదేశమునం దుండువారు చలిదేశమునం దుండువారి యుడుపులు ధరింపరాదు. చలిదేశమున నుండు వారు తమ దేహమాద్యంతము మంచు చలినుండి కాపాడుకొనవలయును గనుక కన్నులు ముక్కు లు నోరు తప్పఁదక్కి న దేహమునంతయు లావుగుడ్డలచేతకప్పి దేహమునకు బిగువుగ నుండునట్లుడుపులు కుట్టించుకొని ధరింతురు. ఆప్రకారము వారు చేయకుఁడిన జలికి చత్తురు. ఉష్ణదేశముల నుండువారట్లు ధరింపరాదు. సాధ్యమైనంతమట్టునకు దేహమునకు గాలి పాఱునట్లు ఉడుపులు వదులుగా నుండవలయును. వస్త్రములు సన్నగా నుండవలయును. దేహముపై గాలి పాఱకుండుట యనారోగ్యమునకుఁ గారణము. మన దేశమందైనను 'చలికాలమున ధరించునట్టి యుడుపులు నెండకాలమున ధరింపముగదా. 25 సంవ త్సరములవఱకు అవయవములు యభివృద్ధిని అడ్డగించు నుడుపుల ధరింపరాదు. పట్టలచే మెడ బిగించుట, నడుము బిగించుట, మేజోళ్ళయందుఁ బాదములు నలుగునట్లిఱికించుట మంచిదికాదు. వృత్తి నిర్బంధము వలనఁగావలసిన చోటఁదప్పఁ దక్కి నచోటుల నిట్టి నిర్బంధపుటుడుపులతోఁ బనియేలేదు. అదియునుగాక మన దేశీయపద్ధతి ప్రకారము ధరించు నుడుపుల వెల యెంతో విజాతీయుల యుడుపుల వెలయెంతోఁ బోల్చిచూచిన నిష్ప్రయోజనముగ ననారోగ్యకరమగు పరదేశీయుడుపులకు కొందఱు ఎంత ధనము వెచ్చించు చున్నారో తెలియనగు. వివేకముగలవా రిట్లు చేయుదురా ? చెప్పులుగాని ముచ్చెలుగాని తొడుగుకొనిన పాదములు పెరుఁగుటకు అడ్డముండదు. విచ్చలవిడి గాలి పాఱుచుండును. వలసినచోట విడువవచ్చును. ఈ సుఖములు మేజోళ్ళయందు లేవు గదా. రెండు రూపాయల వెలపెట్టిన మంచిరకము చెప్పులు గాని ముచ్చెలుగాని వచ్చును. పదిరూపాయ లిచ్చినను నడిమిరకము మేజోళ్లుకొనలేము. బుద్ధిగలవాఁ డెవ్వఁడు నిష్కా రణముగ వ్యర్థముగ నింత ధనము దండుగ పెట్టును.

అట్టులే ధోవతికిని విజాతివస్త్రములచేఁ గుట్టఁబడిన లాగులకును ఉపయోగములందును వెలలయం దును బోల్చిచూడుఁడు. ఏది యారోగ్యకరమో యేది లాభమో తెలియును. ఇట్టి వేషములు వేసికొనినంతనే పరులు తమ్ము గొప్పవారిగఁ దలఁతురని బుద్ధిగలవారు తలఁపరు. లోకులు తమ్ము తెలివిమాలిన వారుగను స్వజాత్యభిమానము లేనివారుగను కార్యమిది యకార్యమిది యని తెలియనివారుగను అర్థమును దుర్వ్య యము చేయువారినిగను దలంతురని వా రెఱుంగరు కాఁబోలు. కాఁబట్టి మీరు ధరించు వస్త్రములు ఉడు పులు నిర్మలముగ నుండునవి, ఆరోగ్యకరములైనవి, మీ శక్తికి మించనివి, వెల విశేషము లేనివి, అట్లని యసహ్యకరములు గానివిగా నుండవలయును.

ఇప్పుడు నేను చెప్పిన స్వభావపద్ధతు లెంత యారోగ్యకరములో చేయుట కెంత సుళువైనవో యెంత యాదాయకరములో యాలోచింపుఁడు.

మీ రుదయము మొదలు సాయంకాలము వఱకు నడుచుకొనవలసినవిధము రేపు చెప్పెదను. ఇది చేయుఁడు అది చేయవలదు. అని నేను చెప్పినప్పుడేల? యను సందేహము మీకుఁ గలుగును. కాఁబట్టి దానికిఁ గారణము

తెలియుటకై శరీరవిషయమై కొంత చెప్పితిని. దానిని మీరు మనస్సునందుంచుకొంటిరా, నేను రేపు చెప్పెడు వానికిఁ గారణములు మీరే యూహించుకొనఁగలరు.

13.

నాయనలారా ! ప్రతిదిన మే యే కార్యము లెప్పుడెప్పుడు చేయవలయునో యేవి చేయరాదో యిఁకఁ జెప్పెదను.

ప్రతిదినము సూర్యోదయమునకు ముందే మీరు నిద్రలేవవలయును. సూర్యుఁ డుదయించుచుండఁగా మీరు నిద్రపోరాదు. సూర్యోదయమునకు ముందే పక్షులు నిద్రలేచి యెట్లొక దానిని మఱియొకటి కలయఁ బిలుచుకొని యఱచుచుండునో యెఱుఁగరా. సూర్యోదయకాలమున నెట్లు చెట్లు పూలు అననేల లోకమంతయు నెంత వికాసమొందునో తెలియదా ! ప్రాతఃకాలమునందలి యెండయు, సాయంకాలమునందలి యెండయు, నారోగ్యకరములు. చుఱుకుతగులునట్టి వేఁడియెండ మంచిది గాదు గాని చుఱుకుతగులని యెండ దేహమున కు మేలిచ్చును. మీరు బాలుర గనుక 9 గంటలకు పండుకొని 5:30 గంటలకు నిద్రలేవవచ్చును. పెద్దవారు 6:30 గంటల కెక్కు వకాలము నిద్రింపరాదు. అనఁగా 10 గంటలకు పండుకొని 4 తప్పిన 4:30 గంటలకైన నిద్ర లేవవలయును. మీకొక వేళ యుదయముననే మెలఁకువ రాకయుండిన మిమ్ముల నావేళకు సరిగ లేపుఁడని మీ తల్లులతోఁ జెప్పి పండుకొనుఁడు. అట్లు కొన్నాళ్లులేచితిరా తరువాత మీయంతటమీరే యితరుల సాహాయ్యము లేక నిద్రలేతురు. ఏదియు నభ్యాసముకొలఁది యుండును. పండుకొనునపు డెడమప్రక్క న విశేషకాలము పండుకొనవలయును. వెన్నెముకకు భారము తగులునట్లు వెల్లకిలఁగాని కుడివైపునగాని చాలసేపు పరుండరాదు. నోరు తెఱచికొని నిద్రింపరాదు. నిద్దురలేవఁగానే మలమూత్రములు తప్పక విసర్జించు నలవాటు పెట్టుకొనవలయును. ఆప్రకారము చేసి కాళ్లుసేతులు శుద్ధిచేసికొని మెత్తని పొడితో పండ్లు తోముకొనవలయును. గరగరమని యుండు పొడితో పండ్లు తోముకొనుటవలన దంతము లకు కీడుకలిగి చిన్నవయస్సునందే నొప్పులుపుట్టి యవిరాలిపోవును. క్రొత్తగా కాల్చిన కచ్చికతోఁగాని బూడిదెతోఁగాని పండ్లు తోముకొంటిరా నోరు పొక్కు ను. చెన్నపురి పిడకలందు గాడిదలద్దె గుఱ్ఱపులద్దె కన్న కసుమాలము కలసియుండును. పండ్లు తోముకనఁగానే మీరు బాలుర గనుక నింటిలోనే దేహపరిశ్ర మము చేయుట మంచిది. దేహ మారోగ్యముగా నుండఁగోరు బాలికలుగాని బాలురగాని దేహపరిశ్రమ మానరాదు. ఒక కాలుగంట దేహపరిశ్రమము చేయుటచే నెంతో మేలుకలదు. తరువాత మీ పాఠములనుఁ జదువుఁడు. చదువవలసినపద్ధతి కుమార హితచర్యయందు వ్రాసియున్నాను. గనుక దానిని జదివి తెలిసి కొనుఁడు. రాత్రి తిన్న యాహారమే యుదయమునకు బూర్తిగ జీర్ణమై యుండదు గనుక ప్రొద్దుననే యే యాహారము తీసికొనకుఁడు. నిద్దుర లేవఁగానే వేఁడినీళ్ళుగాని చల్లనీళ్లుగాని త్రాగుటవలన కడుపులోని యాహారము జీర్ణమగును. మలశుద్ధి బాగుగ నగును. ఒక వేళ కారణాంతరముచే నేదైన నాహారము తీసి కొనవలసియుండిన కాఫీ తేయాకునీళ్ళు త్రాగకుఁడు. చదువునప్పుడు దిక్కు లు చూడరాదు. ముచ్చటలతోఁ గాలము గడపరాదు. మీరు ప్రతిదినముతప్పక స్నానము చేయవలయును. ఆరోగ్యము కలవా రుదయముననే చల్లనీళ్ళతో శిరస్నానము చేయుటబాగు. చల్లనీళ్ళుమీఁద పోసికొనఁగానే దేహమున వణఁకెత్తినయెడల నట్టివారు చల్లనీళ్ళస్నానము చేయరాదు. భోజనము చేసి స్నానము చేయరాదు. దీపావళినాఁడు తప్ప రాత్రులందు తలంటుకోరాదు.

మన దేహమును లోపల వెలుపల శుద్ధిచేయుటకును మన ప్రాణమును గాపాడుటకును భగవంతుఁ డు నీళ్ళను సృజించినాఁడు. అట్టి యుపకారముచేసిన భగవంతుని మఱవక స్నానము చేయునపుడు ధ్యానింపవలయును. నీళ్ళుముంచి దేహముమీఁద పోసికొన్నంత మాత్రమునఁ బ్రయోజనము లేదు. మీ వయస్సువారికి అనఁగా 10–12 సంవత్సరముల ప్రాయము వఱకు వేఁడినీళ్ళ స్నానమే మంచిది. రెండుమూ డు చెంబుల నీళ్ళు దేహమంతయుఁ దడియఁబోసికొనిన పిమ్మట చిన్న ముతుకతుండుగుడ్డ తీసికొని నీళ్ళలోఁ దడిపి సగమునీళ్ళు పిండివేసి దానితో దేహమును బాగుగ మురికిపోవ రుద్దుకొనవలయును. ఈ ప్రకారము ముఖము మొదలు కాలివ్రేళ్ళసందుల వఱకు దేహమంతయుమురికిపోవ రుద్దవలయును. చంకలలోను గజ్జలసందునను చెమట యెక్కు వగ నూరుటచే మురికి యెక్కు వగ నుండును గనుక ఆ ప్రదేశములనుగూడ రుద్దుకొనవలయును. ప్రతిదినము సబ్బు రుద్దుకొనరాదు. ప్రతిదినము సబ్బు రుద్దుకొనిన యెడల దేహముమీఁది చమురంతయుఁ బోయి చర్మముబిఱుసెక్కు ను. అంతేకాదు. సబ్బులో క్రొవ్వు కలియును. ఈక్రొవ్వు మన చర్మముమీఁద రంధ్రములలో నిఱికికొని మురికి వెలుపల రాకుండఁజేయును. కాఁబట్టి యొక వేళ సబ్బు రుద్దుకొన్నప్పుడైనను తొలుత నదియంతయు పోవునట్లు నీళ్లుపోసి కడిగివేసి మీఁద చెప్పినట్టు తుండుగుడ్డతో బాగుగ రుద్ది నీళ్ళుపోసికొని మరల చేతితో దేహమును బాగుగ నలుఁగు పెట్టినట్టు రుద్దవలయును. అంత చేసినఁగానియా క్రొవ్వంతయు పోదు. సబ్బుకంటె మన సీకాయ సున్ని పిండి కుంకుడుగాయలు శ్రేష్ఠములు. సబ్బు రుద్దుకొనునెడల క్రొవ్వు చౌడుకలియని సబ్బుతో రుద్దుకొన వలయును.

వారమున కొకసారియైన నూనెతో తలంటుకొని దేహమునకంతయు నూనె రాచుకొని స్నానము చేయవలయును. ఏకాదశి – ద్వాదశి – అమావాస్య – పున్నమ – సంక్రమణము – కాదేని శనివారము నాఁడు తలంటుకొనవలయును. కొందఱు పురుషులు శనివారము బుధవారమునాఁడుకూడ తలంటుకొనెదరు. స్త్రీలు మంగళవారము శుక్రవారము తలంటుకొందురు. జ్వరము మొదలైన వ్యాధులు వచ్చినపుడు తప్ప ప్రతిదినము స్నానము చేయక పోయితిరా దేహములోని మురికి చెమటతో బయటకువచ్చి దేహముపై పేరుకొని కంపుపుట్టి కురుపులు లోనగు వ్యాధులను బుట్టించును. ఈ మురికి పేరుకొనుటచే లోపలిమురికి వెలుపలికి వచ్చు మార్గములేక లోపలనే నిల్చి నెత్తురును చెఱిచి కొన్ని రోగములు పుట్టించును. మగవా రెప్పుడును గోఁచి పెట్టుకొనియే యుండవలయును.

ఇట్లు స్నానముచేసి ఆఱవేసిన వస్త్రమును గట్టుకొని ముఖమున బొట్టుపెట్టుకొని వడుగైయుండిన యెడల బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్యులు శ్రద్ధాభక్తులతో సంధ్య వార్చవలయును. మూఁడుదినములు సంధ్య వార్చని ద్విజుఁడు శూద్రునితో సమానుఁడు. తక్కి నవారు దైవమును భక్తితో ధ్యానింపవలెను. తరువాత భోజనమునకుఁ బోండు. రుచిగా నుండునట్టి సారవంతములై నట్టి యారోగ్యకరములై నట్టి పదార్థములను మెల్లగా నమలి భుజింపుఁడు మితముగా భుజింపుఁడు రెండవసారి మీరు భోజనము చేయునప్పటికి మొదటిసారి భుజించినదంతయు జీర్ణమై యుండవలయును. భోజనమునకు నడుమ 5 గంటకాలమైన నెడముండవలయును. ఎంతన్నము తినిన రెండవసారి భోజనము చేయునప్పటికి చక్క ఁగ నాఁకలి యగునో యంతే తినవలయును. అజీర్ణముగా నున్నప్పుడు భుజించినయన్నము విషముతో సమానము. భోజనము చేయునపుడు కావలసిన నీళ్ళు (సాధారణముగ 2 లోటాలు) త్రాగవలయును. కొందఱు భోజనము చేయునపు డు నీళ్ళుత్రాగరు. ఇది చాలఁ జెడ్డ యలవాటు. నీళ్ళు తక్కు వగుచే నజీర్ణాది రోగములన్ని కలుగును. తిన్న యన్నములో సగమువంతుకంటె నీళ్లెక్కు వ త్రాగుటయు మంచిదిగాదు. అన్నము నీళ్ళతో కడుపునిండిన తరువాత గాలిసంచారమునకు కడుపులోఁ గొంచె మెడముండ వలయును. తినరాని పదార్థములఁ దినరాదు. ఎఱ్ఱగడ్డ తెల్లగడ్డ ముల్లంగిగడ్డ మొదలైన కంపుకొట్టు పదార్థములు తామసాహారము గావున సత్త్వగుణము వృద్ధిచేసికొనవలసినవారు తినరాదు. భోజనము చేయునపుడు తాంబూలము వేసికొనునపుడు మాటలాడ రాదు. అన్నపుగొట్టములో పోవలసినది గాలిగొట్టములోనికి పోయెనా ప్రాణము పోవును. ఇటువంటి యపా యము జరుగనున్నప్పుడే పొరపోవును. పద్మాసనము వేసికొని కూర్చుండవలయును. భోజనము చేయునపుడు ఎడమచేతిని నేలపై మోపరాదు పురుషులు మంచినీళ్ళపాత్రము కుడివైపున స్త్రీ లెడమవైపున నుంచుకొన వలయును నలుగురితో పాటు కూర్చుండినపుడు అందఱకంటెముందు నీవు తిండిపోతువై తిన ప్రారంభింప రాదు. ఏపదార్థముకొఱికితినకుఁడు. పెద్దదిగానుండిన నాకులోనే త్రుంచి నోరవేసికొనుఁడు. ఒకతూరి కొఱికి మిగిలినది యాకులో వేసికోరాదు. ఆకుముందర తుపుక్కు న నుమ్మివేయుటగాని లప్పెఁడు చీఁదుట గాని యసహ్యపునడవడి. ఆకు విడిచి లేచుటకుముందు చేతిని నేలనద్దుఁడు. అద్దక లేచిపోయితిరా యెంగిలి నీళ్ళు త్రోవవెంటఁ గాఱుచుండును. ఆకు విడిచి లేచినపిమ్మట చేతిని నాకుకొనకుఁడు. అందఱు కూర్చుండి యుండఁగా మీరు ముందు లేవకుఁడు. ఆకులు మడువకుఁడు. వడ్డించునపుడు చేతు లడ్డము కాఁపకుఁడు. కావలయునవి కాని వలదనికాని నోటితోఁ జెప్పుడు. చదువునపుడు దిక్కు లు చూడక యితరులతో మాట్లాడక చదువునందే మనస్సుంచి యెట్లు చదువవలయునో యట్లే భోజనము చేయునపుడును భోజనమునందే మనస్సుంచవలయును. భోజనకార్యమందు నమలుట యందు మనస్సుంచకుండితిరా తిన్నయాహారము వలన నెంత బలము రావలయునో దానిలో సగమే వచ్చును. తక్కి న సగము వ్యర్థమైపోవును అన్నముగాని మఱి యే పదార్థమునుగాని నమలక నీళ్ళు పోసికొని మ్రింగుట మిక్కి లి చెడ్డ యలవాటు. ఆరోగ్యమును పూర్ణముగఁ జెఱుచును. ఇంటిలో నెవరైనఁ జచ్చి సూతకము వచ్చినపుడు తప్ప పాడుముఖముతో భుజింప రాదు. అప్పుడును శుభమును సూచించు చిహ్నము మాత్రము తొలఁగించి తక్కి న దుంచుకొనవలెను. మనలను రక్షించుటకై యాహారము సృజించిన భగవంతుని ధ్యానింపక భుజించుట కృతఘ్నుని లక్షణము కావున ఆయనకు భోజన సమయమందును ధ్యానింపవలెను. భోజనమై లేచి కాలు సేతులు కడుగుకొనునపు డు నోటఁగాని పండ్ల సందునఁగాని పదార్థము లేకుండునట్లు నీళ్ళు పుక్కి లించి వేయవలయును. భోజనమైన పిమ్మట అరగంటవఱకు చదువరాదు. దీర్ఘముగ నాలోచింపరాదు. విద్యాభ్యాసము చేయువారును. చిన్న వయస్సువారును తాంబూలము వేసికొనరాదు. ఉత్తవక్క లు గాని పోకలుగాని నమలరాదు. ఇది దంతములకు దేహమునకుఁ గూడ రోగములు దెచ్చును. భోజనము చేయఁగానే కూర్చుండుటగాని పండుకొనుటగాని యారోగ్యకరముగాదు. భోజనమైన పిమ్మట 100 అడుగులైనను నడవవలయును. బడికిపోవుటకు కొంత ముందే భుజింపవలయును. భోజనము చేయఁగానే పాఠశాలకుఁ బోవలసియుండిన వేఱుగ నడవవలసిన పనిలేదు. భోజనము చేసిన వెంటనే పరుగెత్తరాదు. మిక్కి లి వడిగ నడువనురాదు. కడుపు కుట్టెత్తి చాల బాధపెట్టును. పాఠశాలకు పోవునపుడు త్రోవలో కాలము వ్యర్థపుచ్చరాదు.

భోజనమైన తరువాత పాఠశాలకుఁ బోవలసియుండిన నుడుపులు వేసికొనవలయును. బిఱ్ఱుగనుండు చొక్కాలనుగాని లాగులనుగాని తొడుగుకొనరాదు. వదులుగా నుండువానినే తొడుగుకొనవలయును. లాగులకంటె పంచలు కట్టుకొనుట దేహారోగ్యమునకు మంచిది. ద్రవ్యనష్టము లేదు. చొక్కాలు తొడుగు కొనినను గాలి లోపలికిపోయి దేహమునకుఁ దగులున ట్లుండవలయును. దేహమునకుఁ దగులునట్లు ఫ్లానల్ మొదలైన ఉన్నిగుడ్డలు (వెండ్రుకలతో నేసినగుడ్డలు) తొడుగుకొనుట మంచిది కాదందురు. చెమటను పీల్చునట్టి గుడ్డతో కుట్టిన చొక్కాలే లోపల తొడుగుకొనవలయును. నడుములుగాని కాళ్లుగాని మెడలుగాని త్రాళ్ళతోను పట్టెలతోను బిగింపకుఁడు. బిఱ్ఱుగ బిగించిన నవయవములు వృద్ధిపొందఁ జాలవు. 12 సంవత్సరముల వఱకు బాలికలకంటె బాలురే పొడువు పెరుఁగుదురు. బరువు నగుదురు. 12-13 సంవత్సరములలో బాలికలు పొడువు పెరుఁగుదురు. బరువెక్కుదురు. 12-15 సంవత్సరములలోఁ దాము పెరుఁగని లోపములను 14వ సంవత్సరములో సవరించుకొని బాలుర బాలికలకంటె నెక్కువగఁ బెరుఁగుదురు. 12 మొదలు 14 వఱకు ఈమూఁడు సంవత్సరములలో బాలురకును వారికంటె విశేషించి బాలికలను దేహములందు అనేకములైన మార్పులు కలుగును.

స్త్రీలు పదునాఱు సంవత్సరముల వఱకును పురుషులు 20 సంవత్సరముల వఱకు దేహమున నభివృద్ధిగాంతురని చెప్పుదురు. ఇట్టు లెదుగు నవయవములను త్రాడులతో తలుగులతో బిగించుటగాని బిఱ్ఱుగ నలుగునట్లు చేయుటగాని అభివృద్ధికి హానికరము. కుంపటిలో ఒక చింతగింజనాఁటి యది మొలకయై పెరిఁగినపుడు దాని బోదె భాగమునకు దారముచుట్టి ముడివేయుఁడు. కొన్ని నాళ్ళ కేమగునో చూడుఁడు. ఒక బాలుఁడు కుక్క తోఁకకు దారముగట్టి పెట్టగా కొన్నినాళ్ళకు తోఁక యక్కడకు తెగి పడిపోయెను. కాఁబట్టి లాగులను బిఱ్ఱుగ బిగింపరాదంటిని దీనివలన జీర్ణకోశము పొత్తికడుపులోని భాగములు చెడును. దూడపలుపులవంటి మెడపట్టెలు మెడచుట్టు బిగింపవలసిన పనిలేదు ఇవన్నియు మన దేశమున ననావశ్యకములు హానికరములు. ద్రవ్యనష్టమును కలిగించును. అట్టులే మేజోళ్ళతోను బనిలేదు. మనము మంచుగడ్డలపై నడువము. మన దేశములో హిమాలయమందు మంచుగడ్డలపై నడచువారుకూడ చెప్పులనే తొడగుకొందురు. అమెరికాలో దేహారోగ్యమును ప్రబలముచేయు సంఘములవారు మేజోళ్ళను వదలి మన చెప్పులవంటి చెప్పులనే తొడుగుకొను చున్నారు. మన పద్ధతు లారోగ్యకరములని మనలను జూచి పశ్చిమదేశస్థులు నేర్చుకొనుచుండ వారే చెడ్డవని వదలుకొను దురాచారములకు మనము పాలుపడనేల ? అట్లు పాలుపడుట తెలివి మాలినతనమనుటకు సందేహమేమి ?

పాఠశాలకుఁ బోయి సాయంకాలము ఇంటికి రాఁగానే యుడుపులనెల్లఁ దీసి పదిలముగ నొకచోట నుంచవలయును కొంచెము సెపూరకుండి తరువాత దేహపరిశ్రమము గావింప వలయును. దేహపరిశ్రమ మువలనఁ బెక్కులు లాభములు గలవు. యంత్రములు కీళ్ళుగల కొఱముట్టును కొన్నినాళ్ళు వాడకయుంచి నను సరిగా వాడకపోయినను తుప్పుపట్టునుగదా ? అట్లే మనదేహములోని కీళ్ళయందును క్రొవ్వుపెరిఁగి గాని యితరవిధముల బలహీనమై కాని పోకుండుటకు అన్ని కీళ్ళు బాగుగ నాడించుచుండవలయును. ఒక్కొక్క పనివలనకొన్ని కొన్ని కీళ్ళే కదలునుగాక అన్ని కీళ్ళు కదలునట్లు చేయుచుండవలయును.

డబ్బాలలో నుండి నూనెను వెలుపల తీయుయంత్రమును జూచితిరిగదా. పై కాఁడ నెంత త్వరగా పైకిలాగి యదుముచుండిన నంతశీఘ్రముగ చమురు బైటవచ్చును. ఊరకయున్నప్పుడు మీగుండె లెట్లు కొట్టుకొనునో పరువెత్తినపు డెట్లు కొట్టుకొనునో మిక్కిలి త్వరగ కొట్టుకొనును. దీనివలన నెక్కువ నెత్తురు గుండెలలో నుండి బయటపోయి దేహమున పాఱుచున్నది. ఆ కారణముచే నెత్తురు శీఘ్రముగ శుద్ధమై ప్రవహించును. చెడుగాలి లోపల నిలుపక యంతయు బైటపోవును. చెమట విశేషముగఁ బట్టుటచే లోపలి మఱికి యంతయు బైట పోవును. ఇట్టులే మూత్రము మలముకూడ వెలుపల పోవఁ గారణమగును. కాఁబట్టి దేహపరిశ్రమవలన రక్తము శుద్ధమై బాగుగ పాఱుటచే దేహమున వేఁడిమి హెచ్చును. వేఁడిమి చాలినంత లేకపోవుటవలననే జలుబు పడిసెములోనైనవి బాధించును.

దేహపరిశ్రమము మంచిగాలి వచ్చుచోట విసవిస తిరుగుట పరుగెత్తుట ఉల్లాసకరముగ నాటలాడుట మొదలగు వానిచేఁ గావింపవలయును, పరిశ్రమమువలన మనస్సు నిర్మలమై సోమరితనము పోవును. తరువాత చదువుటకు ఉత్సాహము కలుగును. ఆహారము బాగుగ జీర్ణమగును. నిద్రబాగుగ పట్టును. బాగుగ కష్టపడినవాఁడు సుఖముగ నిద్రించినట్టు సోమరి నిద్రింపఁ జాలఁడు. సోమరితనము సుఖమీయదు. కాఁబట్టి మీరు బైటపోవుటకు ఆడుకోనుటకు వల్లలేనప్పుడు ఇంటిలోనే దేహపరిశ్రమ గావింపవలయును. ఆటలాడునపుడు డాటలయందే మనస్సుండవలయును. చదువునపుడు చదువునందే మనస్సుండవలయును. ఒక పనిచేయునపుడు మఱియొక

పనిపై మనస్సుండరాదు.

మీరు ధరించు వస్త్రములు శుభ్రముగ మురికిలేక యుండవలయును చెమట నానిన వస్త్రములు చాకలవానికి వేసి చలువ చేయించి యోచవిటిసబ్బుతో పులిమియారవేసియో ధరింపవలయును. లోపలి చొక్కా లు ప్రతిదినము మార్చుట మేలు. అటు గాదేని వారమునకుమీఁద ధరింపరాదు. వారమున కొక సారియైన మార్చుట మంచిది. ఇతరులు కట్టి విడిచినది మీరు కట్టరాదు. చెమటచేతను చెడువాయువుల చేతను మురికియై యుండును గనుక నౌకరు కట్టివిడిచినది మఱియొకఁడు కట్టుకొనిక వారి మురికియంత యు వీరికి వచ్చుటేకాక వారి రోగములుకూడ వీరికి వచ్చును. తాను కట్టివిడిచిన వస్త్రము మరల తాను గట్టునపుడుకూడ మడఁత మార్పరాదు. పగలు కట్టివిడిచిన వస్త్రమునే మరల కట్టుకొనుట కంటె రాత్రి వేఱువస్త్రము కట్టుకొనుట మేలు.

మితిమీఱిన గారాబములో బిడ్డలను బెంచువారు వారిని నెండకు గాలికి పోనీయక యింటిలోఁగూడ తలకు మొలకు కాలికి వ్రేలికికూడ గుడ్డలుకప్పి మూసి పెట్టుదురు. ఇట్టివారు ప్రేమగలవారేకాని బుద్ధిలేని వారు. మూసిపెట్టిన పాసిపోవునను సామెత వా రెఱుఁగరు. ఈవిధముగ మూసిపెట్టి తటాలున నెండకుఁ గాని గాలికిఁగాని తీసికొనిపోయిన వెంటనే వారికి రోగము వచ్చును. వచ్చె వచ్చె రోగమని మందులతో పొట్టలు నింతురు దేహములను మందులపెట్టెలు చేసి పిల్లవాండ్రను జీవిత కాలమంతయు దుఃఖబాగులుగఁ జేయుదురు. ఇంత యనర్థమునకు తెలివిలేని పెద్దవారే కారణభూతులు. ఎండ గాలి నీళ్ళు భగవంతుఁడు మనుష్యులు బాగునకై సృజించెను. ఒక కుంపటిలో విత్తనములునాటి దానికి నెండసోఁకకుండ నీడలోనే యుంచుఁడు. మొలకలు మొలచినను ఎంత నిస్సారముగ నుండునో చూడుఁడు. ఎండలోనుండు మొలక లెట్టుండునో చూడుఁడు. ఒక కుంపటిలో చెట్లువేసి దానికి నొకప్రక్క మాత్రమే యెండతగులునట్లు చూరు క్రింద నుంచుఁడు. ఎండ తగిలినభాగము బాగుగ కొమ్మలు పెరుఁగును. ఎండ తగులని భాగమున కొమ్మలు కొలఁదిగను పొట్టివిగ నుండును. ఎండకు గాలికి తిరుగువా రెంత దృఢాంగులుగ నుందురో రెంత దుర్బలులుగ నుందురో చూడుఁడు. ఎండలోనుండువారు విశ్రాంతికై నీడ గోరవలయును నీడలో నుండువా రారోగ్యమునకై యెండఁ గోరవలయును. ఎండ గాలి తగులుచుండిన దేహము గట్టిపడి కష్ట సుఖముల నోర్చునదియై యుండును. ఇంద్రియములు దృఢముగ నుండును. అట్లు లేనియెడల నెండ తగిలిన నుష్ణరోగము, నీడ తగిలిన చలిరోగము, గాలికిపోయిన వాయుపురోగము వచ్చును. బిడ్డల నిట్టి నిర్భాగ్యదశకు పాత్రులఁ జేయు పెద్దలు శత్రువులుగాని హితులుగారు. మీ రాడునట్టి యాటలు దేహమునకం తయు బలమిచ్చునవిగను, గుఱికొట్టుట యందు కన్నులను, చేతులను అభ్యాసపఱచునవిగను కొంత కాలము శ్వాసము బిగఁబట్టునట్లు చేయునవిగను నుండవలయును. ఈ విషయమున మన దేశక్రీడలే శ్లాఘ్యములు. మన యాటలం దీ గుణములన్నియు నుండుటేగాక ద్రవ్యనష్టము లేదు. పరదేశక్రీడలందు విశేష ధననష్టము. లేనిరోగములు వచ్చుట అంగవైకల్యము కలుగుట లోనగు బాధలున్నవి. కొందఱు కారాలత్రెడ్డులఁ బోలుచు చింపిచేఁటలవంటివైన 'బాట్లు' చేతఁబట్టుకొని చెండ్లు కొట్టుచుండుట మీరు చూచియుందురు. దీనినే టెన్నిస్ అందురు. ఇది బాలురు వృద్ధులు స్త్రీలు ఆడవలసిన యాట. దీనిని ప్రాయపు మగవారాడునపుడు చూచిన స్వదేశాభివృద్ధి గోరువారలకు లజ్జ శోకము కలుగును.

దీపములు పెట్టినతరువాత మరలఁ జదువ నారంభింప వలయును. చదువు భోజనము ముగించు కొని 9 గంటలకు పండుకొని నిదరపొందు మీరు బాలురు గనుక అంతకుమీఁద మేలుకొనుట మీకు మేలు గాదు. చదువునపుడు కంటికెదురుగ దీప ముంచుకొనవలదు. దీపము వెలుతురు పుస్తకముపై పడవలయునే గాని కంటిమీఁద పడరాదు వెలుతురు మితిగా నుండిన కన్నులగు మేలు మినుకుమినుకుమని వెలుఁగు సన్న దీపముల వెలుతురులో చదివినను సంజచీఁకటిలోఁ జదివినను విస్తారముగ కాంతి కలిగిన దీపముల వెలుతురులో చదివినను నేత్రపటుత్వము చెడును. అనేక బాలురకు నేత్రముల సత్తువ చెడుట కిదే కారణమని వైద్యులు చెప్పియున్నారు. బాల్యమున సన్నని యక్షరములను చదువుట మంచిదికాదు.

పండుకొనుటకుముందు అల్పాచమునకుఁబోయి కాళ్ళు కడుగుకొని నీళ్ళు పుక్కి లించి యుమ్మివైచి కాళ్ళుతడిలేకుండ దుడుచుకొని పండుకొనవలయును. తడికాళ్ళతో పండుకొనరాదు.

మూత్ర మెంత మురికినీళ్ళో తెలియును గదా. అల్పాచమనమునకుఁ బోయినపు డంతయు మూత్ర మెక్క డెక్క డ తగులునో యా దేహభాగములన్నియుఁ గడుగవలయును. ఇట్లనుటచే గాలుచేతులు మాత్రమే కాక మూత్రము వెలువడు భాగముఁగూడ చల్లనినీళ్ళతోఁ గడుగవలయునని యర్థము. మీ రెన్నిమార్లు అల్పాచమనమునకుఁ బోయినను ఈప్రకారమే చేయవలయును. తప్పరాదు. మూత్రము గుడ్డలకుఁగాని తొడలకుఁగాని పాదములకుఁగాని మఱి యెచ్చటఁగాని తగులనీయరాదు. ఇటు చేయుటచే దేహము శుచి గాను ఆరోగ్యముగాను ఉండును. నిలువఁబడి మలమూత్రములు, విడువరాదు. మలమూత్రములు విడుచు నపుడు ముక్కు లు నోరు మూసికొనవలయును.

1. ఉదయమున నిద్రలేవఁగానే యొకసారి, **2.** 9 గంటల కు స్నానమునకుముం దొకసారి **3.** మరల 1–2 గంటల కొకసారి **4.** పాఠశాలనుండి సాయంకాలము రాఁగానే యొకసారి **5.** భోజనమునకు ముందొకసారి, **6.** నిద్రకు ముందొకసారి మూత్రము విడువవలయును. మలమూత్రముల బిగఁబట్టరాదని ముందే చెప్పితినిగదా. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసకార్యములు నోటితోఁ నెప్పుడు చేయరాదు. ముక్కు తోనే చేయవలయును. ముక్కు తో శ్వాసము పీల్చవలయునని భగవంతుని యుద్దేశము కనుక దానిలోఁ జేసిన యేర్పాటులు నోటిలో చేయలేదు. గాలిని నోటితో పీల్చినగాలిలోని నలుసులన్నియు ఊపిరితిత్తులలోకిపోయి దగ్గురోగము కలిగించును. ఉదయమున సూర్యుఁ డుదయించుటకు ముందే నిద్ర లెండు. రాత్రి యాహారము మితముగా భుజించియుండినయెడల మీకు సరియైనవేళకు మెలఁకుల వచ్చును పగలు తినినంత రాత్రి తినరాదు. దాహమైనపుడు మంచినీళ్ళు త్రాగుఁడు. మంచినీళ్ళు కొంచెము కొంచెముగఁ ద్రాగవలయును గాని ఒక్క సారి చెంబెఁడునీళ్ళుత్రాగరాదు. మలమును ఉదయముననే విడుచు నభ్యాసము చేసికొనవలయును. సాయంకాలము నందుఁగూడ విడుచుట మఱియు మేలే. నరములను బలహీనముగఁ జేసి యారోగ్యము చెఱుచుటయందు కాఫీ, టీ లెటువంటివో యూపిరి తిత్తుల పాడుచేసి నెత్తురు చెఱుచుటయందు పొగాకట్టిది. అది విషపత్రము. కావున దానిని నస్యముగాఁ దలలోనికి నెక్కించుటగాని నమలుటగాని చుట్టలుగా పొగపీల్చుట గాని మిక్కిలి హానికరము. చుట్టలు గాల్చి విడిచిన పొగను మనము పీల్చిన మనకును ఆరోగ్యము చెడును. గావున పొగ చుట్ట త్రాగువారి సమీపమున మనము నిలువరాదు. తొలఁగి పోవుటకు వల్లలేకుండిన ముక్కులు మూసికొనవలయును. కాఫీ, టీ, పొగచుట్టలు త్రాగువారు చావలేదే బాగున్నారే యందురేమో వారి బాగు బాగుకాదు. అది పై మిసిమి మాత్రమే. అవి త్రాగువారు పైకి బాగున్నట్టు కనఁబడినను వారిని బరీక్షించిన వైద్యులు వారి యూపిరి తిత్తులు, జీర్ణకోశములు చెడియుండునని వారిని రోగమాశ్రయించియే యుండి యెప్పుడో బలమైన రోగముగ వెలువడునని చెప్పియున్నారు. విషజ్వరమువలె పొగాకు పొగ కంటిబలమును జెఱుచును. కాఫీ – తేయాకు – పొగాకు మెల్లని విషములు గావున పామువిషమువలెఁ దటాలున నొకనాఁటిలో చంపక దేహములో నూరియూరి కాలక్రమమున విషము దేహమందంతట వ్యాపించి దీర్ఘ రోగముగఁ బరిణమింపఁ జేయును. కావున బుద్ధిగలవారు వానిని మానవలయును.

14.

నాయనలారా ! మన క్షేమముగోరి భగవంతుఁడు మనకీ దేహమును, దానిని చక్క ఁగఁ రక్షించుకొనుటకుఁగాను కన్ను కాలు మొదలైన యవయవములును, మన పెత్తనము లేకయే వానంతట నవి పని చేయు మార్గములును, మన తెలివి తక్కు వచే వానిని దుర్వినియోగపఱిచిన కీడులను మంచి, చెడ్డలను తెలిసికొనుటకు బుద్ధిని నిచ్చియున్నాఁడని యింతవఱకుఁ జెప్పితిని. మనస్సునది పదునొకండవ యింద్రియ మున్నదని యది యింద్రియములలో నెల్ల శ్రేష్ఠమనికూడఁజెప్పితిని దానికిఁ గల కారణమును జెప్పితిని. అవయవములనెల్ల నెట్లు పరిశుద్ధముగను మంచిస్థితిలో నుంచుకొనవలయునో యట్లే మనస్సు నుంచుకొన వలయును. ఇంద్రియములందెల్ల నది శ్రేష్ఠమైనది కావునఁ దక్కి నవానిని రక్షించుటకు మనము పడెడు జాగ్రత్త కంటే మనస్సును రక్షించుటయం దెక్కు వ జాగ్రత్త పడవలయును.

దేహ మారోగ్యముగ నుండవలయుననిన మంచి యాహారము, చాలినంత విశ్రాంతి. పరిశ్రమము ఆవశ్యకము లయినట్లు మనస్సు ఆరోగ్యదశయం దుండవలయుననిన దానికిఁ దగిన యాహారము, విశ్రాంతి, పరిశ్రమము ఉండవలయును. దేహము బలపడుటకుఁ గావలసిన యాహారము నోటిలోనుండి పోవును మనస్సునకుఁ గావలసినవి కన్నులు, ముక్కు లు, చెవులు మొదలగు నింద్రియములలో నుండి పోవును. నోరు తెఱచుటకే లేక మూసికొని పోయెనా యాహారము లేమిని దేహము బక్క చిక్కి పోవును. అట్టులే యింద్రియ ద్వారములు మూసికొని పోయెనా మనస్సు దుర్బలమై పోవును. కావలసినంత యాహారము దొరకకపోవుట చేతను మంచి యాహారము గనిపెట్టి తినక పోవుటచేతను తినునప్పుడు స్వభావపద్ధతి జరుపుకొనకపోవుట చేతను బక్క చిక్కి నవారిని దుఃఖపడుచుండు వారిని నెందఱనో చూచితిరికదా. అట్టులే యింద్రియములను స్వభావపద్ధతి నుపయోగింపక పోవుటచేతను, మనస్సున కాహారములైన విషయములు మంచివిగాకపోవుట చేతను, మంచివిషయము లైనను వానిని చక్క ఁగా మనస్సున జీర్ణమైపోవునట్లు చేసి కొనకపోవుట చేతను దుర్బలమైన మనస్సుగలవా రెందఱో యున్నారు. ఆహారము కడుపునిండఁ దినినను దిన్నయాహారము బలము నిచ్చునట్టిది కాకపోయెనా దేహము శుష్కించును. అట్లే మంచివిషయములు గ్రహింపక పోయెనా మనస్సు బలహీనమగును. ఆహారము మంచిదైనను దినవలసిన విధముగాఁదినక పోవుటచేతను అమితముగా నొక్క సారి తినుటచేతను కడుపు నింద నాహారమున్నను కడుపునొప్పులు మొదలైన రోగములు వచ్చి బాధపెట్టునుగదా. ఏల ? మనము జీర్ణించుకొను అన్నముకొలఁది మనకు బలము వచ్చునుగాని మనము తిను నన్నము కొలఁది కాదు.

ఈవిషయములు మీరు మనస్సున నుంచుకొంటిరా మీ రెట్టివానిని చూడవలయునో, యెట్టివానిని వినవలయునో, యెట్టు లాలోచించవలయునో, తెలిసికొనఁగలరు. విన్నది కన్నది చదివినది యంతయు మీకు ప్రయోజనపడదు మీ మనస్సునకు బలము నొసంగదు. దేనిని గుఱించి మీరు చక్కఁగ నాలోచించి మనస్సునకుఁ బట్టునట్టు చేసికొందురో మనస్సులో జీర్ణింపఁజేసికొందురో యదియే మీ మనస్సునకు బలము నొసంగును. మంచివిషయము జీర్ణించుకొనిన మేలు కలదు. చెడువిషయము జీర్ణించుకొనినఁ జెడుదురు. మీరు చదువునప్పు డేమిచదువుచున్నారో దానిలో నేమి చెప్పఁబడినదో యది తలలో నెక్కించు కొని తరువాత పుస్తకము మూసి మీరు చదివిన దానిని గుఱించి బాగుగ నాలోచింపవలయును.

మీ మనస్సున కెట్టి యాహారము నిచ్చెదరో యనఁగా నిట్టివిషయముల మీరు మనస్సుచే గ్రహించెదరో వానిని గుఱించి మీరు జాగ్రత్తగ నుండవలయును. దేహారోగ్యమును జెఱుచు నాహారము మీ రెట్లు కడుపు లోనికిఁ బోనీయరాదో యట్టులే పుస్తకములలోనివిగాని పత్రికలలోనివిగాని సంభాషణమందలిగాని చెడ్డ విషయములను మీ మనస్సున కెక్క నీయరాదు. కడుపును గాపాడుకొనునట్లు మనస్సును గాపాడుకొన వలయును.

మంచియాహారమును దినియు దానిని జీర్ణించుకొన శక్తి లేనివారు బలహీనులుగ నుండుట మనము చూచుచున్నాము కదా. అట్టులే కొందఱు విద్యార్థులు దినమంతయు రాత్రి చాలప్రొద్దు పోవువఱకు నింటి లోను బయట పోయినపుడుకూడ విధివిరామములు లేక చదువుచుండియు విషయములు తెలిసిన వారును బుద్ధిమంతులును గాక యున్నారు. ఏల ? వారూరక చదివెదరేగాని దానిని మనస్సునకు పట్టునట్లాలోచింపరు.

అందువలన జీర్ణముకాని యాహారమువలె చదివినచదువు వ్యర్థమైపోవుచున్నది కొన్ని వేళల హానియుఁ గలిగించుచున్నది. శ్రద్ధగాఁ జదువలయునని యాస్థయోపిక యుండియు చదువవలసినవిధము తెలియక చదువువారి గతియే యిట్లుండ పుస్తకము చేతఁబట్టుకొని తూఁగువానిగతియేమి చెప్పవలయును. వారికి చదువువచ్చు తలవ్రాత లేకుండుటచే జ్యేష్ఠాదేవి నిద్రారూపముగ వారితలపై నెక్కి యట్లు తాండవమాడుచుం డును. అట్టివారు విద్యావంతులుగాని జ్ఞానవంతులుగాని కానేరరు. ఈ రెండువిధములు చదువు వారిలోఁ బ్రసిద్ధికి వచ్చినవాఁ డొకఁ డును లేఁడు. ఈ తూఁగుపోతుతనము ఇతర కార్యములందుఁ గూడ నుండెనేని యట్టివాఁడు కూడు గుడ్డ సంపాదించుకొన లేక కష్టపడుచుండును.

మీరు మనస్సున కారోగ్యము నిచ్చు పుస్తకములను చదువవలయును. మహాపురుషుల చరిత్రములు, వారిజీవితములు శాస్త్రములు, విద్యలు, కళలు, నీతి, మతాచారములఁ దెలుపు పుస్తకములు చదువవలయును గాని కల్పనాకథలు మొదలైన చెత్తపుస్తకములు చదువరాదు. మీకు చదువఁ గోరిక యుండెనా లోకములోఁ గావలసినన్ని మంచిపుస్తకములున్నవి. పాడుపుస్తకములు చదివి యేల చెడవలయును ?

నాయనలారా! యీ పిన్నవయస్సులో మీరువిశేషముగఁ జదువరాదని చదువునది మంచినీతి జ్ఞానము కలిగించునవిగా నుండవలయునని నా యభిప్రాయము. ఇప్పుడు మీరు మీ మనస్సులో నాటు విత్తనములే క్రమక్రమముగ మీతో పాటు పెరిఁగి మొలకలై తుదకు మ్రాఁకులై ఫలించును. విష బీజములను నాటితిరా మీరు విషఫలములనే తినవలసివచ్చును. మంచిరుచి గుణముగల పండ్లదినుసుల మొట్టలుగాని గింజలు గాని నాటితిరా మంచి ఫలములే తినుదురు. కాఁబట్టి మీకింత దూరము చెప్పవలసి చెప్పితిని. మీ తల్లిదండ్రులు తెలివియు మీ యందు నిజమైన ప్రీతియుఁ గలవారై రా యీ వయస్సులో మీ మనస్సులో మంచివిత్తనములే నాటఁజేయుదురు. అటులేక మిమ్ము విచ్చలవిడి విడిచిరా యీ కాలములో 100 కి 80 మంది మనస్సులలో మంచి విత్తనములు పడుట యరుదు. కాఁపువాఁ డేఱి కోరి విత్తనములు తీసికొనిపోయి నాటిన మడిలోని పంట యెట్లుండునో దున్నక విత్తక గాలికి గింజలు పడిన భూమిలోని వంట యెట్లుండునో యాలోచింపుఁడు. కాఁబట్టి బిడ్డలు చెడుటకుఁ దల్లిదండ్రులే కారణభూతులు.

దేహము నిర్మలముగ నుండవలయుననిన దానియందుఁ బుట్టు మలినమంతయు వెడల నెట్లు చుండవలయునుగదా. అట్టులే మనస్సునిర్మలముగా నుండవలయుననిన దానియందలి మలినము పోఁగొ ట్టుచుండవలయును, కోరరాని చెడుకోరికలే మనస్సునందలి మలినము. ఇవి పుట్టిపుట్టకముందే మనస్సు నుండి మనస్సుచేతనే వెడలఁగొట్టింపవలయును. వీనిని మనస్సుననాటు కొననీయరాదు. ఇవి వేళ్లుపాతెనా తరువాతఁ దొలఁగించుట యసాధ్యము. సిగ్గుమాలినట్టియు, అపరిశుద్ధమైనట్టియు, ఆలోచనలు చేసినను కోరికలు కోరినను, తుదకు మనస్సు మీచేతనట్టి కార్యములే చేయించును. ఏవిత్తనము నాటుదువో యాచెట్టే మొలచి పెద్దదగును. ఒక చెడ్డయాలోచన మనస్సునకు వచ్చెనా దానిని మరలఁ దలఁపరాదు. దానిని కూడ దుకూడదు అని తిరస్కా రబుద్ధితోఁదలఁచినను అది నాటుకొని ప్రబలును. చెట్టు పాదుకొనినపిమ్మట పెఱికివేయ సాధ్యమగునా ? తోలుతనే దానిని రూపుమాపవలయును. రూపుమాపువిధము వినుఁడు. ఒక చీమను చంపవలయునని బుద్ధిపుట్టెననుకొందు.

వెంటనే ఛీ ఛీ యెంతటి పాపాలోచన ! మనవంటి జీవియే కదాయది. మనవలె దానికిని నొప్పి తెలియునుగదా ? మనము దానిని హింసించితిమా దాని జీవయాత్రకు బాధ గలిగించిన వారమగుదుము గదా. మనల నొకరు గిల్లిననే మన కెంతో బాధ కలుగునే ఇఁక ప్రాణము పోవునపు డెంత బాధయుండ వలయును. మనల నెవరైనఁ జంపబూనిన మన కెట్లుండును. దానికి నంతే కదా యని వగచి ఆహా అహింస యెంత గొప్పగుణము అన్నిధర్మములం దదియేకదా శ్రేష్ఠమైనది మనము ప్రాణము తీయఁగలముగాని యియ్యఁగలమా? ఇచ్చుటకు శక్తి లేనపుడు తీయుట మహాపాపము. కాఁబట్టి యహింసనే యవలంబింపవలయును సర్వభూతములందు దయగలిగియుండ వలయునని హింసకు విరోధ గుణమైన యహింసను ధ్యానింప వలయును. ఇట్లు లే యొక చెడ్డయాలోచన వచ్చెనా దానిస్థానమందు దానికి విరోధియగు నాలోచనను నాటవలయును. ఈ విధముగ మంచివిషయముల గ్రహించుచుఁ జెడు వానిని దొలఁగఁ దొలుచు మనస్సు నిర్మలముగ నుంచుకొనవలయును. మీరు చెప్పినట్టు మీ యింద్రియములు నడుచుకొనవలయును. గాని యవి యాడ్చినట్టు మీరు పోరాదు. దీనిని చిన్ననాఁటి నుండియే యభ్యసింప వలయును.

ఆటలు దేహమున కెట్టివో వినోదవిషయములు మనస్సున కట్టివి. ఆటలు దేహమును, వినోదములు మనస్సును, బలపఱుచును. అయినను గొన్ని వినోదములు ఆక్షేపకరములైనవి కొన్ని చెడ్డవికూడఁ గలవు. ఏవినోదము మంచిది యేది చెడ్డది యని నేను పట్టిచెప్పఁజాలనుగాని క్రిందవివరించిన నియమములఁబట్టి యేది మంచిదో యేది చెడ్డదో మీరే తెలిసికొనవచ్చును.

1. ధనము నష్టపఱుచు వినోదముల కాశపడరాదు. పనిచేత గాసిపడిన మనస్సునకు విశ్రాంతికో యా నిమిత్తమై దానిని మఱియొక మార్గమునఁద్రిప్పుటకో వినోద ముద్దేశింపఁ బడినదిగాని కష్టపడి సంపాదించి న ధనము తేరకు నష్టపెట్టుకొనుటకుఁ గాదు ధనము నష్టపెట్టి వినోదించుట చెడ్డకార్యము అట్లు వినోదించు వారు బుద్ధిహీనులుగానో చెడునడవడి గలవారుగానో యుండవలయును. కాఁబట్టి యట్టివారి స్నేహము చేయరాదు. వారాటకుఁ బిలిచినఁ బోవరాదు. అట్టివారితోడి స్నేహము కీడుగలిగించును. జూదములు, పందెములు పెట్టి యాడు నాటలు, ధనము హెచ్చుగ వెచ్చింపవలసిన నాటకములు, వేడుకలందుఁ జేరుచున్నవి.

2. గాసిచే నలసిన మనస్సునకు మరల బలముకలిగించుటే వినోదము నుద్దేశము కావున నది యితరులఁ బరిహసించు విషయముగ నుండరాదు. కోపముచేనైనను, నవ్వులకైనను, ఇతరుల మనస్సు నిష్కా రణముగ నొప్పించుట మంచివారి లక్షణముగాదు.

3. మీ వినోదములవలన నితరుల కార్యములకుఁగాని రాకపోకలకుఁగాని యాటంకము కలుగురాదు. మీ వినోదము లితరుల బాధించునవిగ నుండరాదు. నడి వీధులలో నాడు నాటలును, పక్షులను, పురుగులను హింసించునవియు నిందుఁ జేరుచున్నవి.

4. ఇంటిని, వాకిలిని, పనులను, మతకార్యములను, హితకార్యములను, మఱచునట్లుగాని యుపేక్షిం చునట్లుగాని చేయు వినోదముల మరుగరాదు. ఇట్టివి చాల హానికరములు.

5. మీకు యోగ్యములైన కార్యములందును, పదార్థములందును, విషయములందును ఏవి అరుచి గాని ఉపేక్షగాని యసహ్యబుద్ధిగాని కలిగించునో యట్టి వినోదములు వినోదములనిపించుకొనవు. కావున నట్టివాని కాశపడరాదు.

6. మీ యాప్తులను మిమ్మును నిందలపాలు చేయునట్టియు, దేవుని విషయమందును, మీ మతవిషయ మందును, పెద్దలవిషయమందును, పుణ్యతీర్థక్షేత్ర కార్యములందును, దురభిప్రాయములుగాని, సందేహము లుగాని కలిగించునట్టియు వినోదములందుఁ బ్రవేశింపరాదు. ఇవి కేవల దుష్టములు. అట్టులే మిమ్మును మీ గృహమును అధమముగాఁదోఁచునట్లు చేయునవియు, పాపమును ఆడంబరముచేఁ బాపమని యెంచ కుండునట్లు విజృంభింపఁ జేయునవియు, ఇంద్రియముల కుద్రేకమును కలిగించునవియు, నీతిని జెఱుచు నవియు, మర్యాదతప్పిన మాటలును, బండబూతులు మాటలాడునట్టి యాటపాటలు లోనైనవియును వినోదములుగ నెంచరాదు. మిమ్ము లోపఱుచుకొని మీ మనస్సులు చెఱుచుటకై పన్నిన వలలుగా వాని నెంచుఁడు.

ఈకారణములచే వినోదముల కాశపడుటయందు నాలోచనము జాగ్రత్తయు వివేకము వలయును.

వినోదించుగుణము శక్తి మీ మనస్సునం దున్నదికాని పదార్థములందు లేదు. కాఁబట్టి మీరు బుద్ధిమంతులై వివేకము గలవారైతిరా చదువునందు గృహకృత్యములందును మీమనస్సున వినోదముగాఁ గడుపవచ్చును.

మీకు మనస్సు నిర్మలముగా నుండవలయుననిన హృదయము నిర్మలముగా నుండవలయును. అనఁగా గుండెకాయలోని నెత్తురుకాదు. దయ మొదలైన హృదయ గుణములు. హృదయము మీ స్వశక్తి చే మీరు నిర్మలముగాఁ

జేయఁ జాలరు. దానినట్లు దేవుఁడే చేయవలయును. దేవుఁడే ప్రతిమనుష్యుని హృద యమందునుండి వారువారు చేయు కార్యములను జూచుచు వారు వారు కోరినవి యిచ్చుచనుండును. ఆయన మూర్తులనే దేవాలయమందు నింటియందుఁ బటములందు చూచుచున్నాము (ఆర్యకథానిధియందు ధ్రువునకు ఆయన తల్లి చెప్పినమాటలు చదువుఁడు) కాఁబట్టి మీరు ప్రతిదినముదయమున నిద్రలేవఁగానే మీ యిష్టదైవమును బ్రార్థించి " స్వామీ నా హృదయమును మంచి మార్గమున నుండ నియమింపుము. నా మనస్సును దేహమును పాపకార్యములందుఁ బ్రేరేపింపకుము. నాకుఁదల్లియుఁ దండ్రియు నీవే. నన్ను రక్షించుభారము నీది " యనిధ్యానింపవలయును. మీరు శ్రద్ధతోను భక్తితోను ధ్యానించితిరా మీకు మంచి హృదయమును భగవంతుఁ డిచ్చును. కాఁబట్టి ప్రతిదిన ముదయమున సాయంకాలమున పండుకొని నిద్రపోవుటకుముందు ధ్యానించుట మానరాదు. మనకింత యుపకారముచేసి సర్వదా మనతోడనుండి రక్షించు భగవంతుని ధ్యానింపనైన ధ్యానింపని కృతఘ్నుని పాపమునకు వాఁ డనుభవించు నరకబాధకు మితిమేర యుండునా?

మంచి హృదయమిమ్మని దేవుని ధ్యానించి మీరు పనికిమాలిన కార్యములఁజేయ నెంచరాదు. అట్లు చేయ నెంచితిరా మీరు తన్ను మోసము చేయ నెంచితిరని శ్రద్ధలేని వారని దేవుఁడు మీకు మంచి హృదయ మీయఁడు. దేవుని మహిమ తెలిసికొని ప్రార్థించిన నెక్కు వ ప్రయోజనము గలుగును గావున దేవునిగుఱించి చెప్పఁబడిన కథలుగల పుస్తకములను మీరు చదువనైనఁ జదువవలయును, లేక మీ తల్లి దండ్రుల నట్టికథలు చెప్పుఁడని యడుగనైన నడుగవలయును.

నాయనలారా ! యింతవఱకు మీకు దేహము, మనస్సు, బుద్ధి చక్క ఁగా దృఢముగా బలముగా నుండు విధములును మీ రెంతమాత్రము గ్రహింపఁ గలుగుదురో యంతమాత్రము చెప్పితిని. ఇప్పుడు మీరు పిల్లవాండ్రైనను నిఁక కొలఁది సంవత్సరములకే పెద్దవారగుదురు. ఇప్పుడు బాలురుగ నుండు మీరే వివాహమాడి తండ్రులగుదురు. ఇప్పటినుండి మీ రీప్రకారము నడచుకొని దేహారోగ్యము మనోదార్ఢ్యము సంపాదించు కొనుచుంటిరా యప్పుడు మీకు బలము ఆరోగ్యము గలిగి బొందుగా నుండు మంచిబిడ్డలు పుట్టుదురు ఈప్రకారము నడచుకొనక దేహారోగ్యము చెఱుచుకొంటిరా కలకాలము రోగములచే మీ రేడ్చుటే కాక రోగములచే బాధపడుచు మిమ్ము బాధలుపెట్టు సలికి నరములవంటి బిడ్డలను గందురు. చీడపట్టని మంచి ముదురుకాయలోనుండి తీసిన విత్తనము మంచి సత్తువగల నే లోఁ బూడ్చిన నెట్టిచెట్టు మొలచి యెట్టి ఫలము నిచ్చునో చీడతగిలిన లేఁతకాయలోని గింజను దీసి పూడ్చిన నెట్టిచెట్టు మొలచునో చూడుఁడు. నేల గూడ సత్తువలేని దాయెనా యా చెట్టు దానిఫలముగుఱించి యనుకొననేల ? అట్టులే తల్లిదండ్రులు యారోగ్యస్థితి మనస్సు స్థితిబట్టి బిడ్డలుందురు. మీరు చూచిన బిడ్డలలో నొక బిడ్డ సన్నగా నుండుటకు మఱియొకబిడ్డ లావుగా నుండుటకుఁ గారణము తెలిసెనుగదా. ఇఁక మీ రెండవప్రశ్నమునకుఁ బ్రత్యుత్త రము రేపు చెప్పెదను.

15.

నాయనలారా ! మీ రెండవప్రశ్నము మీరు రామునింటఁ జూచిన బిడ్డను దల్లి యెక్క డ దాఁచి యుండెననునదికదా ? దానికిఁ బ్రత్యుత్తరము చెప్పెదను. ఒకానొక పిల్లవాఁడు తన తల్లినిజూచి " అమ్మా! నేను మొట్టమొదట నెంత పెద్దవాఁడనే " అని యడిగెను. వాని తల్లి బుద్ధిమంతురాలు కొడుకు నందుఁ బ్రీతిగలది గనుక నిట్టు చెప్పెను.

తల్లి :– నాయనా ! నీవు తొలుత సూది మొనకంటెను జిన్న వాఁడవు.

కుమా :– అటైన నేను గాలికి నెక్క డనో కొట్టుకొనిపోయి నశించియుండవలసిన వాఁడనేకదా ! ఎక్క డనుండియో కొట్టుకొనివచ్చి యిచ్చటఁ బడితినా ?

తల్లి :– బిడ్డా ! దేవుఁడు నీయందు దయతలఁచి నీవిషయమై హెచ్చరికపడి కాపాడక యుండిన నీవు నశించియుందు వనుటకు సందేహమేమి ? చిన్నబిడ్డలన నెంత వెలగల పదార్థములో భగవంతుఁ డెఱుఁగును గావున నీకుఁగా నీ తల్లి కడుపులో నొక చిన్నగతి కల్పించి నీవు స్వతంత్రుఁడవై వెలికివచ్చి బ్రతుకు శక్తి గలుగువఱకు నిన్ను దానిలో నుంచెను.

కుమా :– నీ కడుపులో నే నెంత చిన్నగదిలో నుంటినా ?

తల్లి :– అవును నాయనా ! యుంటివి.

కుమా :– ఆ గదిలో నే నుండినప్పుడు అన్నమెట్లు ? గాలియెట్లు ?

తల్లి :– నీకుఁగా నే నన్నము తిని నీకుఁగా నేను గాలి బీల్చుచుంటిని.

కుమా :– నాకుఁగా నీ వన్నము తినుచుంటినంటివే నే నక్క డ నున్నానని నీ కెట్లు తెలియును ?

తల్లి :- నీవు క్రొత్తగా జేరినపుడు నాకు కడుపులో వికారము కలిగి వాంతులగు చుండెను. తెలిసిన వారు నీకడుపులో నీ కొడుకున్నాఁడు సుమా ! జాగ్రత్త యని చెప్పిరి. తరువాతఁ గొన్నినాళ్ళకు నీ చిన్నకాలుసేతులు గదిలోని గోడలకుఁదగులుచువచ్చెను. అది నాకుఁ దెలియుచుండెను. దానివలన నీవు నా కడుపులో నున్నావని నాకు హెచ్చరిక చేయుచున్నాఁడు. నా నాయన ముద్దు ముఖము నే నెన్నఁడు చూతునో ” యనుకొనుచుంటిని.

కుమా :- అమ్మా నన్నుఁ గడుపులోఁ బెట్టుకొని కాపాడు నిన్నుఁ గాలితోఁ దన్నితినే నా కెంత పాపమో?

తల్లి :- తండ్రీ ! భగవంతుఁడు నిన్ను రక్షించును గాక. నీవు తెలిసిచేసినవాఁడవు కావు. గదిలో స్థలము చాలకుండుట చేతనో లేక నేను దినిన ఉప్పుపులుసు కారముచే నీకు దేహము మంట లెత్తియో నీవు కదలియుందువు. దానివలన నీ కేల పాపము వచ్చును ?

కుమా :- అమ్మా ! నే నా యిఱుకుగదిలో నెన్నాళ్ళుంటిని ?

తల్లి :- తొమ్మిది నెలలుంటివి. ప్రతిదినము క్రమక్రమముగ నీవు పెరుఁగుచుంటివి. నీవు సుఖముగ నుండవలయునను కోరిక గలదాన నగుటచేత నేనును సుఖముగ నేయుండ యత్నించితిని. నే నుప్పుకారము విశేషము తినిన నీకు దేహమున మండలెత్తునని కొంచెముగనే తినుచుంటి ని. నేను అనారోగ్యపదార్థములను దినిన నీ కారోగ్యము చెడునే, కలకాలము బాధపడుచుందు వే యని మంచి పదార్థములనే తినుచుంటిని. నీవు బుద్ధిమంతుఁడవు కావలయునని కోరి నేను బుద్ధివికాసము కలిగించుననియే చదువుచుంటిని. మంచివిషయములే యాలోచించు చుంటిని. నీవు దయగలవాఁడవు కావలయునని నేను పేదసాదలయందు జీవజంతువు లందును దయగలిగి యుంటిని. నేను సోమరినై పనిచేయక యూరక కూర్చుండియుండిన నీవు బయటవచ్చునపుడు చాలఁ గష్టపడుదువని నాయనా ! నేను దేహము దాఁపక యోపిక తోఁ బనులు చేయుచు దేహపరిశ్రమము గావించుచుంటిని. నేను అసహ్యపదార్థములఁ జూచిన నీవు కురూపివగుదువని సుందరములను మనస్సున కానందము గలిగించునవియు నగు పదార్థములనే చూచుచుంటిని. నేను పరువెత్తినను, బరువెత్తినను దేహమునకు గాసి గలిగించినను నీకు గాసియగునని మెల్లగనే నడచుచు మితముగనే శ్రమించుచుంటిని. నీ మేలునకై నేను కోపగుణమును వదలి మనస్సును సదా యుల్లాసముగనే యుంచితిని. దుఃఖకారణములుండినను గూడ మనస్సునందైన దుఃఖించిన దానఁగాను నాయనా! యింతయేల ? నీవు గదివిడిచి బయటికి వచ్చినతరువాత నీ వెట్లుండిన బాగని నేను తలఁచితినో నీ వెట్టినడవడి కలవాఁడవై యుండవలయునని నేను గోరితినో దానికిఁ దగినట్లెల్ల నడుచుకొనుచుంటిని. నీ మేలునకై యేవేని చేయువలయునో యవియెల్లఁ జేయుచుంటిని.

కుమా :- అమ్మా ! నీవు అన్నము తినిన నాకెట్లు బలము కలుగుచుండెను ?

తల్లి :- కుమారా! నేను దినిన యాహారము నెత్తురై నా దేహమం దంతయు వ్యాపించును. అట్లు వ్యాపించునపుడు నాకడుపులోనుండు నీకును వ్యాపించెను. చెట్టు మొదట మనము పోసిన నీళు ళ్ళ గాయలకు పూలకుఁ గూడ వ్యాపించుచుండలేదా ? నా నెత్తురుచేతనే నీకు దేహము పెరుఁగుచుండెను. నీవు కడుపువిడిచి బైట వచ్చి క్షేమముగా నుండఁదగిన కాలము వచ్చి నపుడు నీవు గదిలోనుండి వెలుపలికి రాఁ బ్రయత్నించితివి. అప్పుడు గదికుండిన చిన్న వాకిలి తెఱచుకొనెనుగాని యిఱుకు ద్వారములోనుండి పెద్దవాఁడవు నీవు వచ్చునపుడు నీ వెంత కష్టపడితివో నే నెఱుఁగను గాని యప్పుడు నాకుఁ బ్రాణము పోవునంత బాధ కలిగెను. ఆ బాధ యిట్టిదని నే నిప్పుడు చెప్పను జాలను. నీవూహింపనుజాలవు అయినను నీవు సుఖముగా వెలుపల రావలయుననియే నా కోరిక గావున నీకై నేనెంత కష్టమైనను సహించితిని. నీవు వెలుపలవచ్చి తొలిసారి గాలిని లోపలికిఁ బీల్చినపుడు కావు కావని యేడ్చితివి. అప్పుడు నీవు ప్రాణముతో బైట వచ్చితివని నే నెంత సంతోషించితినో నీ కెట్లు తెలియును అప్పుడు కొడుకా కూతురాయని యడిగితిని. దాదులు నిన్ను కడిగి నాయొద్దని చ్చిరి నీ చిన్ని మొగము చూచినపుడు సంతోషము నా దేహ మెట్లుప్పొంగెనో నే నేమని చెప్పుదును.

కుమా :- నేను నీ కడుపులో నున్నప్పుడు నీ రక్తమునే నా కిచ్చి కాపాడితివి. నేను కడుపువిడిచి వచ్చిన తరువాత నీవు నాకు పాలిచ్చి కాపాడితివే. ఆవుపాలుకొని దెచ్చిఱొమ్ములలో పోసి పెట్టుకొని నే నడిగినప్పుడంతయు నిచ్చుచుంటివా ?

తల్లి :- లేదు నాయనా లేదు. నేను కొని తెచ్చినపాలు నీకుఁ బోయలేదు. నీవు పుట్టిన వెంటనే నీ కాహారము కావలసి యుండునని భగవంతుఁడు నీవు పుట్టుటకుముందే నా నెత్తురులోని కొంత భాగమును పాలుగా మార్చి నాఱొమ్ములయం దుంచెను. దానిని నీ కిచ్చితిని.

కుమా :- అమ్మా నాకై నీ వెంత కష్టపడితివే నీ మీఁద నాకింత ప్రీతియుండుటకుఁ గారణ మిప్పుడు తెలిసినది. అని తల్లిని బాలుఁడు కౌఁగిలించెను.

16.

నాయనలారా ! నిన్న నేను జెప్పిన తల్లి కొడుకు సంభాషణమువలన రాముని యింటిలోని పాప కుండలోనుండి రాలేదనియు వాని వదినకడుపులోనుండి వచ్చెననియు దానివలననే యామెను ఆ బిడ్డకు తల్లియని చెప్పుదురనియుఁ దెలిసెనుగదా. ఇప్పుడు మీరు మీ తల్లులనుగాక మఱి యెవరినైన అమ్మాయని పిలుతురా ?

తల్లి కొడుకు సంభాషణమును గుఱించి మీరుచక్క ఁగ నాలోచించితిరా ? తొలుత పరమాణువంత గ్రుడ్డుగా నున్నప్పుడు మీరు బయట పడియుండినయెడల కన్నులకే కానరాని మిమ్ము చీమలో పురుగులో తినపోయి యుండునుగదా. పురుగులవలనఁ గాకుండిన నెండకు గాలికి వానకైన చెడియుందురు గదా. అటుగాకుండ భగవంతుఁడు మీ కేయపాయము లేకుండునట్లు తల్లికడుపులో నొక చిన్నగదిలో నుండునట్లే ర్పాటు చేసెనుగదా. ఆ గదియందైనను మీరు విచ్చలవిడి తిరుగుచుండిన కదలినప్పుడు పొరలినపు డపాయము కలుగునని కాయతొడిమెకు గట్టిగఁ గఱచుకొని యుండునట్లు భగవంతుఁడు మీ రుండఁ జేసెనుగదా ? అట్లు కఱచుకొని యుండుటచేఁ గదా మీరు కడుపులోనుండి జాఱిపడకుండుటకు మీ తల్లులు తినిన యాహారము వలన మీకు దేహ మేర్పడుటకుఁ గారణమయ్యెను. అంతేకాక మీరు వెలుపలవచ్చి జీవించు శక్తి గలుగువఱకు మిమ్మాగదిలోవేసి వాకిలి బిగించి సమయమునకు సరిగ వాకిలితెఱచి మిమ్ము క్షేమముగా భగవంతుఁడు వెలుపలఁ దీసెఁగదా. భగవంతుఁడు మీ యెడ నెంత జాగ్రత్త వహించెనో తెలిసినదా. మీరు భూమి మీఁదఁ బుట్టినతరువాత మీకుఁ గావలసిన యాహారమును ముందే తల్లులయందుఁ బదిలపఱిచి యుంచెనుగదా. ఇన్నిటివలన దేవుఁడు మీయందెంత దయగలిగి యున్నాఁడో తెలిసికొంటిరా ? మీ కింత యుపకారము చేసిన దేవుని కొంచెమైన మఱవవచ్చునా ఇంత యుపకారముచేసిన దేవునికి మీరేమి మఱు మేలు చేయఁగలరు ? మీ వలన దేవుని కేమి కావలసియున్నది. గాని యింతమేలు చేసినవానిని మీరు మఱచితిరా మీ కెట్టి నరకము కలుగునో యాలోచింపుఁడు. సామాన్యముగ నేదో కొంచెముపకారము చేసినవారిని మఱచుటే ప్రాయశ్చిత్తములేని దోషమైనపుడు ఇంత యుపకారము చేసినవానిని చేయుచుండు వానిని మఱచినవాఁ డెట్టి పాపాత్ముఁడో. కాఁబట్టి యేసమయమందును దేవుని మఱవరాదు మీ మేలునకై యాయన చేసిన యేర్పాటులను మీఱరాదు. ఎల్లప్పుడు ఆయనను భక్తితో ధ్యానింపవలయును. మీరు ధ్యానింపకుండినను మిమ్ము రక్షించినవాఁడు మీరు భక్తితో ధ్యానించితిరేని మీ కేది మేలో యది చేయకుండునా?

భగవంతుఁడు మిమ్ము రక్షించినమాట నిజమేకాని మీరు కడుపులో నున్నప్పుడు మీరు వెలుపల వచ్చిన తరువాతను మీ తల్లు లెంత మీకై శ్రమించిరో వారు మీకెంత మేలుచేసిరో వారట్లు చేయకుండిన మీ గతి యేమిగా నుండునో బాగుగ నాలోచింపుఁడు. కొందఱు చెడిపెలవలెఁ గాక యెన్ని కష్టములకైన నోర్చి మిమ్ముఁ గడుపులోఁ బెట్టుకొని భరించి తమ కిష్టములైన పదార్థములైనను మీకుఁ గీడు కలుగు నట్లుండినఁ దినక వదలుకొని తాము దురాలోచనలు చేసిన మీ మనస్సులు చెడునే యని మంచియాలోచనలు చేయుచు నొకనాఁడు రెండునాళ్ళుగాక 280 దినములు మిమ్ము మోచి తన నెత్తుటితో మీ దేహములను బెంచి మీరు బయట వచ్చునపుడు కలిగిన సహింపరాని బాధకోర్చిమిమ్ముఁగని పెంచి పెద్దచేసిన తల్లుల విషయమున మీ రెట్లు కృతజ్ఞులుగా నుండవలయునో వారియందు మీ కెంత భక్తి యుండవలయునో వారిపట్ల మీ రెట్లు భయభక్తులతో నడచుకొవలయునో యాలోచించి కృతఘ్నులుగాక ప్రవర్తింపుఁడు. దేవునకు వెనుక మీ కింత సహాయ్యము చేసినవారు మఱెవ్వరైనఁ గలరా ? కావున దేవునివలె తల్లిని బూజింపుమని మత గ్రంథములు చెప్పుచున్నవి.

తల్లినిగుఱించి యింతదూరము చెప్పితిని గనుకఁ దల్లియే శ్రేష్ఠురాలని తండ్రి శ్రేష్ఠుఁడు గాఁడని తలంపరాదు. మీకుఁ దొలుత దేహము నిచ్చినవారు దల్లిదండ్రు లిరువురుగాని తల్లి యొక్క తేయేకాదు మీరు తొలుతఁ గన్నులకుఁ గానరాని నలుసంత యుంటిరికదా. ఆ నలుసు తల్లి రక్తములోని సారము తండ్రి రక్తములోని సారము రెండును గలిసి యేర్పడును. ఆ రెండు కలసినదే మీకు దేహమయ్యెను. మీరు దేహము మాత్రమే కాదు. దేహము మాత్రమే మీరైనయెడలఁ గదలక మెదలక మాటాడలేక బ్రతుకలేక పీనుఁగులవలె నుందురు. పీనుఁగులకు మనకు నేమిభేదము ? మనయందు జీవుఁడున్నాఁడు. జీవుఁడు లేచిపోయెనా దేహముపీనుఁగగును. ఇది నా దేహము అనుకొనువాఁడు జీవుఁడే. నా పుస్తకమని యనుకొన్న ప్పుడు పుస్తకము వేఱు నీవు వేఱు ఎట్లో యట్లే నా దేహమనుకొనునపుడు తానువేఱు దేహమువేఱు జీవుఁడు దేహములోపల నుండును. దేహము దీప సంభము వంటిది. జీవుఁడు దీపము

వంటివాఁడు. దేహము జ్ఞానములేనిది జడము. జీవుఁడు జ్ఞానము కలవాఁడు. ఇట్టి జీవుని మీ దేహములందుఁ బ్రవేశపెట్టిన వాఁడు మీ తండ్రి మీరు కడుపులోనున్నప్పు డట్టి జీవము మీ దేహములో లేకపోయెనా యెప్పుడో మీ దేహములు బయటఁబడియుండును. అప్పు డా దేహమును పెంటకుప్పవలె వెంటనే చేఁటలోనికూడ్చి పాఱవై చియుందురు. కనుక మీకు జీవము కొంత దేహము నిచ్చిన వాఁడు తండ్రి. మీ కే పదార్థము మేలిచ్చునో యవి మీ తండ్రి తెచ్చియిచ్చినఁగదా మీ తల్లులు తినఁగలిగిరి. మీ తండ్రులు మీ తల్లులను మంచి మాటలు మొదలైనవానిచే సంతోషపెట్టుచుండినఁ గదావారు సంతోషపడుచుండిరి. మీ తండ్రులు మీ తల్లులను దుఃఖపెట్టుచుండిన మీరు రోగులు దుఃఖితులునై యుందురు గదా. మీకు మంచి జ్ఞానము నొసఁగువిషయములు చెప్పి మీ బుద్ధిని వికసింపఁ జేయువాఁడు తండ్రియేకదా. కాఁబట్టి మీకుఁ దల్లి యెట్లు పూజ్యురాలో తండ్రియు నట్లు పూజ్యుఁడే. కావుననే శాస్త్రములు తండ్రిని దైవమని భావింపుమని చెప్పుచున్నవి.

శంక :- తండ్రి జ్ఞానము కలుగునట్లు బిడ్డలకుఁ జెప్పకపోయిన ?

ఉపా :- మంచిజ్ఞానము కలుగునట్లు చెప్పనివాఁడు తండ్రిగాఁడు. దేహమును ఆరోగ్యపద్ధతిని గాపాడ నిది తల్లిగాదు. ఆ రెండు కార్యములచేతనే వారు పూజ్యులు. వా రా కార్యములు చేయన ప్పుడు వారి కా పూజ్యత లేదు. వారు బరువుమోయ కూలివాండ్ర వంటివారు.

శంక :- అటైన నా కిప్పుడు తండ్రి లేఁడే.

రాము :- నాకును లేఁడు.

ఉపా :- అటైన ఆ రెండు భారములు మీ తల్లులయందే యున్నవి.

17.

శంకరుఁడు :- మామా! మనకు దేహమును ప్రాణమును నిచ్చు నట్టి భారమును మనలను రక్షించు భారమును దేవుఁడు తల్లి దండ్రులయందుంచి వారిని బాధింపనేల? చెట్లు తల్లిదండ్రులు లేక పుట్టి పెరిఁగినట్లు మనలను దల్లిదండ్రులు లేక పుట్టునట్లు పెరుఁగునట్లు దేవుఁ డేల చేయలేదు?

రాముఁడు :- మామా ! రాత్రి నే నాలోచించితిని దేవుఁడు మనలను సృష్టింపనేల ? పుట్టించుటచేతనేకదా మన నిమిత్తమై యాయన మన తల్లిదండ్రులుకూడ నంత హెచ్చరికగాఁ గాపాడవలసి వచ్చెను. దీనివలన నాయన కేమి లాభము ?

ఉపా :- శంకరా ! నీ ప్రశ్నలకుఁదొలుత నుత్తరము చెప్పెదను. చెట్లకుఁ దల్లిదండ్రులు లేరా యనునది తరువాత విచారింతము గాని నీవు కోరినది చెట్టవలెఁ దల్లిదండ్రులు లేకుండుటేగాని చెట్ల వలె నుండుట కాదుగదా ? చెట్లకు మంచిచెడ్డ యనిగాని పుణ్యము పాపమని కాని జ్ఞానము కలదా ? తమ్ముఁ బుట్టించి రక్షించు దేవుని ధ్యానము చేయఁగలవా? తమ్ము నఱకవచ్చినవారి నెదిరించిగాని పరువెత్తి పోయిగాని తమ దేహములనుగాపాడుకొనగలవా? ఆ విధముగ నీ వుండుటకు నొప్పుకొందువా? అట్లుండియు నని తమ నీడచేతను ఆకులచేతను కాయల పండ్ల పూల చేతను దేహము చేతను మనుష్యులకు పశువులకు పక్షులకు నెంత యుపయోగ పడుచున్నవో తెలియునుగదా. చెట్లు లేకున్న మనుష్యులకు నాహారమే సున్నకదా? నీవు తిను కూరలు గాయలు ధాన్యములు వృక్షజాతు లిచ్చినవేకదా? నీవు వంట చేసికొనుటకు కొయ్యలు బొగ్గు లెక్క డివి? చెట్ల వేకదా ? వీని నన్నిటి నవి యీయకుండిన నీ వెంత బాధ పడుచుందువో యాలోచింపుము. కాఁబట్టి చెట్లవలన నీవు నేర్చుకొనవలసిన ననేకము లున్నవి. అదట్లు లుండనిమ్ము. తల్లిదండ్రులు లేక పుట్టిన మనుష్యుల గతియేమో యాలోచింత ము. తల్లిదండ్రులు లేకుండిన అన్నలని తమ్ములని అక్క లని చెల్లెండ్రని తాతలని అవ్వలని బిడ్డలని స్నేహితులని పెండ్లాలని గురువులని యెవ్వరు నుండరుగదా. అప్పుడొకరి కొకరి కెట్టి సంబంధ ముండదుగదా ? ఒకరితో నొకరికిఁ బనిలేక యెవరంతట వారు తినుచుఁ దిరుగుచు దయా దాక్షిణ్యములు లేక యాహారనిమిత్తమో మఱియే కారణము చేతనో కలహించుచుఁగదా యుందురు. అప్పు డొకరిపై నొకరికి ప్రీతియుండదుగదా. అట్టి సందర్భ ములో తల్లివలె పాలిచ్చి నిన్ను చిన్నతనములోఁ గాపాడువా రెవరు ? నీకు రోగములు నొప్పులు వచ్చిన మందులిచ్చి యుపచరించువా రెవరు? నీయంతట నీవేడ్చి యేడ్చి గొంతెండి చావవలసివాఁడవేకదా ? ఒక వేళ బ్రతికినను నీవై సంపాదించుకొనుశక్తి గలుగు వఱకు నీకుఁ గావలసిన పదార్థములు తెచ్చి యిచ్చువారెవరు ? నీకుఁ దెలివి తెలుపువా రెవరు? అక్క ఱ యవసరముల నిన్నాదుకొనువా రెవరు? పాఠశాల లుండవు గదా? వైద్యశాల లుండవుగదా?

గురువులుండరు గదా? నీ వెట్లు విద్యాజ్ఞానములను సంపాదింతువు? అప్పుడు పశువుల వలెనో చెట్ల వలెనో లోకులంద ఱుండ వలసివచ్చును. అప్పుడు మనుష్యుల కే కాదు. పశువులకు పక్షులకుఁగూడ ఆహారము దుర్లభ మగునుగదా. అట్టి స్థితియందుండు ట మేలో, దేవుఁ డిప్పు డేర్పాటు చేసిన స్థితియందుండుట మేలో యాలోచింపుము. దేవుఁడు మన యభివృద్ధి కోరు దయామూర్తి గావున నిట్టి యేర్పాటు చేసెను.

చెట్లకుఁ దల్లిదండ్రులు లేరుగదా యను ప్రశ్నమునకుఁ బ్రత్యుత్తరము చెప్పెదవిను. తల్లిదండ్రులు లేక పుట్టినది యొకటియు లేదు. మన తల్లిదండ్రులవంటి తల్లిదండ్రులు లేరు గావున పశువులకు పక్షులకు వృక్షములకుఁ దల్లిదండ్రులు లేరని తలఁపరాదు. తమ తల్లిదండ్రులవంటి తల్లిదండ్రులు మనుష్యులకుఁ లేరు గనుక మనుష్యులకు దల్లిదండ్రులు లేరని యవి యనిననీవెమందువు? మనము మనుష్యులము గనుక మన తల్లిదండ్రులు మనుష్యులుగా నుందురు. చెట్ల తల్లిదండ్రులు చెట్లుగాను పక్షుల తల్లిదండ్రులు పక్షులుగాను, మృగముల తల్లిదండ్రులు మృగములుగానునుండును. ఆ కారణముచే చెట్లకు చెట్లు తీగలకు తీఁగలు మృగములకు మృగములు ఏ యే జాతికి నా యా జాతులే పుట్టుచున్నవి. తల్లి కొడుకుల సంభాషణ మందలి తల్లి వాక్కు లనుబట్టి దీని కారణము నీ వూహింపఁగలవు తన రక్తములోని సారమును తండ్రి రక్తములోని సారమును గలసి కదా పరమాణువంత గ్రుడ్డె యది వృద్ధిపొంది నీవుగఁ బుట్టితివని తల్లి కుమారునికిఁ జెప్పెను. తల్లి మనష్య స్త్రీ తండ్రి మనుష్య పురుషుఁడు వారి యవయవములలోని సారమువలనఁ బుట్టిన బిడ్డ వారి యవయవములవంటి యవయవములు గల శిశు వు అనఁగా మనుష్యశిశువుగా నుండక మఱి యెట్లుండఁగలదు.

ఇఁక చెట్లస్థితి చూతము. మనుష్యుల యందున్నట్టే చెట్లలో ప్రతిజాతియందును బురుషస్వభావము కలవి కొన్ని స్త్రీ స్వభావము కలవి కొన్ని గలవు. ఇవికొన్ని వేఱు వేఱుగ నుండును కొన్నిటియం దీరెండు స్వభావములు గలసి యొక చెట్టునందే యుండును. కొన్నిటియందు నొక చెట్టునందే పురుష స్వభావము కలవి యొక కొమ్మయందును స్త్రీ స్వభావము గలవి మఱియొక కొమ్మయందును నుండును. కొన్నిటియందొక పుష్పమునందే యీ రెండును నుండును. ఒక పుష్పమునందే రెండు నుండునెడల అకరువులు అనఁగా పూవులనడుమ సన్నని యీనె కుచ్చులు మగవిగా నుండును. చెట్టు కదలినపుడు కుచ్చులోని పుప్పొడి రాలి యాఁడుదిమ్మెలపైఁ బడి వానిలో నుండి పోయి రేకులనడుమ సాధారణముగఁ గనఁబడక యుండుకాయలు బొండములు లోనికి పోవును. పుప్పొడి మగస్వభావము గలది. దీనియందే జీవముండును. కాఁబట్టి యక్క డ విత్తనములు పుప్పొడివలన జీవముతోఁ గూడినవై వృద్ధిచెందును. పూలుగల యన్ని చెట్లలోను ప్రతి వృక్షము పుష్పవంతము కానిది ఫలవంతమైన బీజములు గలది కానేరదు. ఈ బీజమందు స్త్రీసారము పురుషసారము కలసి యుండును గనుక పెద్దచెట్టెండిపోయినను ఈ గింజలలోనుండు జీవశక్తిచే మరలఁ జెట్లు మొలచును.

ఒక చింతగింజను సన్నపువైపునఁ బగులఁగొట్టుఁడు మీరు జాగ్రత్తగఁ బగులఁగొట్టితిరా రెండు చిప్పలుగా చీలును ఈ చిప్పలను బాగుగ చూడుఁడు. ఒకదాని యడగువైపున కొంచెము పల్లముండును. మఱియొక చిప్పలో ఆ గుంతకు సరిపోవునట్లు సన్న మొలకవలె నుండును రెండు చిప్పలను ఒకటిగ మునుపటివలె నుంచిన నేకముగ సరిపోవును. అడుగున నుండు సన్నమొలకయందు స్త్రీపురుషసత్త్వములు కలిసి యున్నవి. గింజను పగులగొట్టక భూమిలో నాటి నీళ్ళుపోసితిమా యీసన్న మొలక పెరుఁగఁజొచ్చును. మొలక పైకి వేళ్ళు అడుగునకు ప్రయాణము చేయును. వేళ్ళు తొలుతనే పుట్టవు. మొలక కొంచెము పెద్దది గా వలయును. అంతవఱకు దాని కాహార మెట్లు ? భగవంతుఁడు దానికి కావలసిన యాహారము రెండు చిప్పలలో నుంచియున్నాఁడు. ఆ యాహారమువలన మొలక పెద్దదగును. కుమారునికిఁ దల్లి యేమి చెప్పెను? తన నెత్తురువల్ల శిశువు కడుపులో బ్రతికెనని చెప్పెనుగదా ? ఆమె చెప్పిన మాటలు చింతగింజయందును ఎంత యన్వయించునో పోల్చిచూడుఁడు. చింతగింజలోని సన్న మొలకలోకి స్త్రీ పురుష సత్త్వము లెట్లు వచ్చెను? స్త్రీ సత్త్వము దానియందే యున్నది పూలలోని యకరువువలన వెలువడిన పుప్పొడి మగ స్వభావము కలది గనుక స్త్రీ సత్త్వమును వెదకుకొనుచు తొడిమెవెంట దిగివచ్చి కాయలోఁ జొరఁబడి స్త్రీసత్త్వముతోఁ గలిసెను. దీనివలన స్త్రీ స్వభావము పురుషస్వభావము తెలిసెనుగదా. ఈ స్వభావమే పశుపక్ష్యాదులందు మనుష్యులందుఁ గాని వచ్చును. దానిని గుఱించి పతి హితచర్య యందు వ్రాసియున్నాను. పెద్దవారైనపుడు మీరు దానిని చదువుఁడు. తల్లి కుమారున కేమిచెప్పెనో యంతయుఁ జెట్లయందును గలదనియుఁ జెట్లకును తల్లిదండ్రులు కలరనియు ఆలుమగల ధర్మము చెట్ల యందును గలవనుటకు నింత దూరము చెప్పితిని. భగవంతుఁడు ప్రపంచమంతయు నొక్క పద్ధతినే సృజించియున్నాడు. అయినను తరగతి యెక్కు కొలఁది కొన్ని గుణము లెక్కు వగును గాని సామాన్యధర్మము లన్నిటియందు సమానములే. ఒక్క చెట్టులోనే స్త్రీ పురుషస్వభావము కల విషయము చెప్పితిని. కొన్ని యాఁడు చెట్లుగానే యుండును. కొన్ని మగచెట్లుగానే యుండును. ఇవి కొన్నికొన్ని

యడుగుల దూరములోను కొన్నికొన్ని మైళ్ళ దూరములోను నుండును. ఇట్టి సందర్భములయందు ఆ చెట్లలోని మగ పుప్పొడి గాలిచేత నెగిరి వచ్చి యాఁడు పుష్పములపై బడెనా యవి మీఁద చెప్పినట్లు కాఁడలలోనుండి గింజలలోనికి దిగిపోయి యచ్చట స్త్రీ సత్త్వముతోఁ గూడును. ఈ ప్రకారము మగపుప్పొడి వచ్చికలియక పోయెనా గింజలు మొలకయెత్త శక్తిగలవి కావు కొన్ని గింజలు మొలవక పోవుట కిదియొక కారణము. బిడ్డలుగనని యాఁడువా రుండలేదా అట్టులే గింజలయందును. ఈవిధముగ ప్రతిజాతియందును సంతాన మభివృద్ధియగు మార్గములు దేవుఁడేర్పఱిచెను.

మనుష్యులకు చెట్లకు సమానత్వ మీ యొక విషయమందే కాదు. మనుష్యులకున్నట్లు వానికిని బ్రాణమున్నట్లు పుట్టుట పెరుఁగుట చచ్చుటవలనఁ దెలిసికొనవచ్చును. అన్నము గాలి యెండ నీళ్ళు మనుష్యుల కెట్లు జీవింపఁగావలసియున్నవో చెట్లకును గావలసియున్నవి. ఈనాలుగు లేక చెట్లు బ్రతుకవు. నిద్రయు విశ్రాంతియు చెట్లకునున్నవి. వానిలోని జాతిభేదమును తెలివిభేదము లున్నవి. మనకు వెన్నెముక నరము లున్నట్లు వానికిఁ గలవని యాకులను జూచిన దెలియును. మన నరములలో నెత్తురువలె వాని నరములలోను జీవద్రవము పాఱుచుండును మనము గాలి పీల్చునట్టు విడిచినట్టు అది గాలిని పీల్చును విడుచును. బిడ్డలు గలుగుటకుఁ గారణమైన స్త్రీ పురుష రక్తసారమువంటి సారములు వానియందును గలవు. ఈ సారము విడుచు గ్రహించు సాధనములును వానికఁగలవు. మనుష్యులలో నాహారభేద మున్నట్లు వానిలోను గలదు. మనకు ముక్కు రములవలె వానికిని గాలి పీల్చురంధ్రములు గలవు. మనుష్యులయందు వలె వానియందు నపుంసకపుష్పములు గొడ్రాలిపుష్పములుగలవు. మనుష్యులలో నొక కుటుంబములో స్త్రీ పురుషులు పరస్పరము వివాహమాడనట్టు నానిలోను ఒక పుష్పములో పుట్టిన మగపుప్పొడి ఆపుష్పములోని ఆఁడుదిమ్మెపై వ్రాలుట మిక్కి లి యపురూపము. ఈభగవచ్చిత్రమంతయు మీకు వివరముగఁ జెప్పఁగలను గాని యిది సమయముగాదు. మీరు గ్రహింపనులేరు. ఇది మనస్సులోఁ బెట్టుకొని పెద్దవారైనపుడు వృక్ష శాస్త్రము చదివితిరా దైవసృష్టికి నాశ్చర్యపడుదురు. తెలివిగలవారు నగుదురు.

ఈప్రకారమే పక్షులయందును మృగములందును పశువులందును సంతానముకలుగు మార్గములు దేవుఁడేర్పఱిచెను ఆ వివరములతో మీ కిప్పుడు పనిలేదు. మీసందేహము తీరుటకై యింతమాత్రము చెప్పి తిని. ఇప్పుడు మీకు వేఁపచెట్టునకు వేఁపచెట్టు, చింతచెట్టునకు చింతచెట్టు, నక్క లకు నక్క లు కోళ్ళకు కోళ్ళు పుట్టు కారణము తెలిసెనుగదా. ఇట్లు ఏజాతి కా జాతి పుట్టుటయం దింకొక గుణమున్నది. వాదము నకు చెప్పెదను. నీకు మనుష్య శిశు వొకటి కుక్క పిల్ల యొకటి పుట్టెననుకో. అప్పుడు నీవు మనుష్యశిశువునం దుంచిన ప్రీతి కుక్క పిల్లయం దుంతువా ఉంచవు నిజము. కాఁబట్టి యే జాలి కా జాతిబిడ్డలు పుట్టుటవలనఁ దల్లిదండ్రులకు బిడ్డలయందును బిడ్డలకు దల్లిదండ్రులయందును ప్రీతి కుదురును. ఇది భగవంతుఁడు చేసిన యేర్పాటు.

మనుష్యులయం దింకొక చిత్రమును జూడుఁడు. ఈపిల్ల వానికి తల్లి కన్నులవంటికన్నులే, వాని ముఖము అబ్బముఖమే వీఁడు తండ్రి నడచినట్టే నడచును, దీని గుణము అవ్వగుణమే, అని యీ విధముగ పిల్లవాండ్రయందు తల్లిదండ్రుల పోలికలు అవ్వల తాతల ముత్తవ్వల ముత్తాతల మొక్క ట్లు గానవచ్చునుగదా. ఈపోలికలు దేహమునందుమాత్రమే కాదు. దేహారోగ్యమందు పెద్దవారి పోలికలే వచ్చును. తల్లిదండ్రుల అవ్వదాతల ముత్తవ్వ మాత్తాతల రోగములు నొప్పులుకూడ పిల్లవాండ్ర నంటివచ్చును. వంశపారంపర్యముగ వచ్చు రోగములెన్ని యోకలవు. తొలుత నొక స్త్రీయో యొక పురుషుఁడో చేసిన దోషముచేత ఆ వంశమంతయు అధమపక్షము 4–5 తరములవఱకు బాధపడుచుండవలసి వచ్చును. ఈలోపలదుష్టులు పుట్టి దానిని ప్రబలపఱిచిరా ఆవంశముగతి క్షీణగతియే కదా. శీఘ్రకాలమునందే యా వంశము నాశనమై పోవును. అట్లు నిల్చిపోయిన వంశము లెన్నియో కలవు. పాప మెన్నఁటికి వృద్ధికిరాదు. తుదకు సమూలము నాశనము చేయక పోదు. కాఁబట్టి ప్రతి స్త్రీ ప్రతి పురుషుఁడు దేహమును ఆరోగ్యదశయందుంచు కొనవలయునని యేర్పడెనుగదా. దేహారోగ్యమే కాదు తల్లిదండ్రుల మనస్థి స్తితి యెట్టులుండునో బిడ్డలమనస్థి స్తితి యట్టులే యుండును. పెద్దవారి మెదడు చెడిన పిల్లవాంధ్ర మెదడు చెడి యుండును. ఈ కారణముచే మీరు బుద్ధిని మనస్సును చక్క ఁగ కాపాడుకొనవలయును. దేహము చెడిన మనస్సు చెడును. మనస్సు చెడిన దేహము చెడుననుట మఱవకుఁడు. నీవు దైవభక్తి పితృభక్తి మంచినడవడిగలవాఁడవైన నీ బిడ్డలు నట్టివారుగానే యుందురు. ఇట్టివారి వలన వంశము కులము దేశము ప్రఖ్యాతికివచ్చును. మీరు దుర్బుద్ధిగల వారలైతిరా వంశమునకు కులమునకు దేశమునకు అపఖ్యాతి తెచ్చు బిడ్డలను గందురు.

ఇది బిడ్డలఁ గనునాఁటి సమాచారము కదా యీవిచారము మాకిప్పు డేల యందురేమో. దేహమును మనస్సును ఇప్పటినుండి ఆరోగ్యదశయం దుంచుకొనుటకు బలమైన ప్రయత్నము చేయుచుండవలయును తటాలున రమ్మనిన రాదు. చిన్న ప్రాయమున ఆరోగ్యము చెడెనా తరువాత ఆరోగ్యము సంపాదించుట భగీరథుఁడు గంగ

తెచ్చినట్లే. 100 కి 98 వ్యర్థప్రయత్నము లేయగు. కావున మీ రిప్పటినుండి యారోగ్యము కాపాడుకొనవలసినది ముఖ్యమని తెలుపుటకై తెలిపితిని. వయస్సు వచ్చినపుడు మీ రీ విషయము విశేషముగఁ దెలిసికొనవలయుననిన పతి హితచర్య చదువుఁడు.

శంకరా ! ఇప్పటికి నీ వడిగిన ప్రశ్నములకు ప్రత్యుత్తరమిచ్చితిని. ఈప్రకారము భగవంతుఁడు మరల మరల సంతాన ముత్పత్తియగు మార్గ మేర్పఱుపక యుండిన నల్పకాలములోనే భూమిపై చెట్లు చేమలు గొడ్డు గోదలు ఏమియు లేక ప్రపంచమంతయుఁ బాడైయుండును. రామా! దేవుఁడిట్లు చేయుటవలన ఆయన కేమిలాభము అని అడిగితివి. అది కుమార హితచర్య చదివి తెలిసికొనుము.

నాయనలారా! మీరు కుమార హితచర్య తప్పకచదువ వలయును. దానికిఁ గారణము రేపు చెప్పెదను.

18.

నాయనలారా! యిప్పుడు మీరు బాలకులరు శీఘ్రకాలమునందే మీకు కుమారదశ వచ్చును. పండ్రెండ వ సంవత్సరము వచ్చినది మొదలు క్రమక్రమముగ నిప్పటి పిల్లతనము పోవును అదిమొదలు మీ మనస్సు లలోను అవయవములలోను గొన్ని మార్పులు కలుగుట ప్రారంభించునని యిదివఱకే చెప్పితిని. బాల్యదశ యందు బాలకులు బాలికలు దేహగుణములందును మనోగుణములందును నొక్క విధముగనే యుందురు తరువాత బాలురయందుఁ బురుషయోగ్యమగునట్టు దేహతత్త్వమున మనస్తత్త్వమున మార్పులు మొలకలెత్తఁ బ్రారంభించును. అంతకుముందు దిసమొలతో గోఁచి పెట్టుకొనక తిరుగువారు దిసమొలతోఁ దిరుగరాదని తమకే తోఁచి గోఁచులు పెట్టుకొందురు. పంచెలు కట్టుకొందురు. బాల్య చిహ్నములన్నియుఁ గ్రమ క్రమముగఁ దొలఁగి పోవును. పండ్రెండవ సంవత్సరము మొదలు దేహము పెరుఁగుట కారంభింపఁగా పరుగులెత్తుట నిలుచును. భుజములు ఱొమ్మువిశాలము లగును. స్వరము మాఱిపోయి గంభీరముగను పటువుగనగును. చర్మము మనుపటి మృదుత్వముపోయి బిఱుసెక్కు ను ఇంద్రియ పటుత్వ మభివృద్ధిచెందును. మునుపు సిగ్గుపడని సందర్భములం దిప్పుడు సిగ్గుదోఁచును. పిల్లచేష్టలుడిగి మట్టుమర్యాదతో మెలఁగును. మీసకట్టు మొనచూపును. అన్యులవిషయమునను ముఖ్యముగా స్త్రీల విషయమునను పౌరుషము వహించి వర్తించును. జ్ఞానదంతము పుట్టును. ఈ కాలమందు నిట్టిదని చెప్పుటకు వారికే తెలియని యొక భావవికారము జనించి మనస్సును కుదురుగ నుండనీయ కుండును.

ఈ మార్పులన్నియు నేకకాలమునరావు. ఏ వయస్సునకే శక్తి యే మార్పు వచ్చిన మీకు మేలో యా శక్తి మార్పు ఆ వయసుననే వచ్చునట్లు భగవంతుని యేర్పాటు. అట్టి శక్తి పూర్తిగ వచ్చువఱకు దానిని త్వరపడి యుపయోగింపరాదు. మీరు పుట్టినప్పుడె మీరు నోటిలో పండ్లుండెనా! లేవు. ఏల లేవు? అప్పుడు మీరు చనుఁబాలు త్రాగువారు. పాలను పండ్లతో కొఱికిగాని నమలిగాని తినవలసినపనిలేదు గదా. అంతేగాక పాలు త్రాగువారికి పండ్లుండిన తల్లి చనుముక్కు లను గొఱికి పెట్టుదురు. ఆ కారణములచే మీకు పాలు త్రాగు ప్రాయమందు దేవుఁడు పండ్లియ్యలేదు. ఆఱు నెలలయిన తరువాత ప్రారంభించి పాలపండ్లు 20 పుట్టును. ఇవి బలము కలవి కావు గనుక గట్టిపదార్థములు నములుటయందు విశేష మునయోగపడవు. ఈ కారణముచేతనే యాఱునెలలకు లోగా బిడ్డల కన్నప్రాశము చేయువాడుక లేదు. ఈ పాలపండ్లు 5-6 సంవత్సరముల ప్రాయమప్పుడు పడిపోవును. తరువాత దృఢమైన పండ్లు 28 పుట్టును. వీనిలో కొఱుకునవి కొన్ని నమలునవి కొన్ని విసరునవి కొన్ని, కోరిపల్లు ఈ ప్రకారముండును. 21వ సంవత్సరము మొదలు 25వ సంవత్సరములోఁగా 4 పండ్లు కనఁబడును. ఇవి జ్ఞానము వచ్చిన తరువాత పుట్టుటచే జ్ఞానదంతములని పేరు. ఆయా దంతములు పుట్టిన తరువాత వాని బల మెఱిఁగి వాని నుపయోగింపవలయును లేఁతవిగా నున్నప్పుడే పెద్దవారు తిను గట్టిపదార్థముల తినిన మీ పండ్లగతి యేమగును? మీ గతి యేమగును? పండ్ల నొప్పులు పుట్టి బలహీనములై పోవును. పండ్ల యందు బలము లేమిచేత నాహారము చక్క ఁగనమలి తినుటకువల్ల లేమిని అజీర్ణరోగము కడుపునొప్పులు లోనైనవి వచ్చి బ్రతికినంత కాలము రోగులై దుఃఖపడుచుం దురు. అట్టులే మీకు వయస్సు వచ్చుకొలఁది కొన్ని యవయవములకు మార్పులు నెక్కు వశక్తి క్రమముగ వచ్చుచుండును. ఏయేశక్తి యెప్పుడెప్పుడు వచ్చునో యెప్పు డది పూర్ణమగునో దాని నెట్లెప్పు డుపయోగింప వలయునో పూర్ణశక్తి రాకముందే యుపయోగించిన నెట్టికీడు మూఁడునో మీరు తెలిసికొనవలయును. కుమార హితచర్య మీ కి జ్ఞానమును గలిగించుటయే కాక ఆ వయస్సునకుఁ దగినట్టు బుద్ధిబలము దేహబలము కాపాడుకొను మార్గములు నింకను మీకుఁ దెలియవలసిన విషయంబులను దెలుపును.

ఇంద్రియములను మనకు మేలుకలుగు నట్లుపయోగింప వలయునని దేవుని యుద్దేశమనియు. ఆ యుద్దేశమునకు విరోధముగ దుర్వినియోగపఱచిన దేవునియాజ్ఞ నుల్లంఘించిన కృతఘ్నులమగుదుమని చెప్పితిని గదా. దేవుని యభిప్రాయము నాకెట్లు దెలిసెనని మీకు సందేహము కలుగవచ్చును. ఆ సందేహము కూడ కుమార హితచర్య చదివినఁ దొలఁగిపోవును ఇప్పుడు కొన్ని కార్యములు చేయువిధము పూర్ణముగఁ జెప్పిన

వాఁడఁగాను. ఇంతకు విశేషముగ దానియందు జెప్పి యున్నారు. ఇప్పుడు కీర్తి ప్రతిష్ఠలను ధనమును సంపాదించువారిని జూచి తా మెప్పు డట్టి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు గాంచి సుఖింతుమో యెప్పుడు పెద్దవారమగుదమో యని వివేకులగు బాలకులు గోరుదురు. ఆ కోరిక లెట్లు కొనసాగునో యదియును దీని వెనుకటి గ్రంథము లందుఁ గలదు.

సముద్రమున నోడ నడపువాఁడు ఏ మార్గమునఁ బోయిన నోడ కొండలకు గుట్టలకు కొట్టుకొని పగిలిపోక క్షేమముగఁ బోయి యుద్దేశించిన మఱియొక రేపు చేరునో యా మార్గమును ముందుగఁ దెలిసి కొని యా మార్గములను దెలుపు పటములను నొద్దనుంచుకొని ప్రయాణము చేయుట యెట్లు ముఖ్యమో దేహయాత్రచేయు మనుష్యుఁడు వయస్సు వచ్చినపుడు చెడుత్రోవలఁబోయి యిహమునఁ బరమునఁ జెడక యుండు మార్గములను ముందే దెలిసికొని యుండుట ముఖ్యము మన మెప్పుడు పెద్దవార మగుదుమో యని తలఁచు బాలురు తాము పెద్దవారైనపుడు నడచుకొను విధముగూడ ముందే తెలిసికొనుట క్షేమకరము గదా? సాధారణముగ బాలురు 13వ సంవత్సరము మొదలు 21వ సంవత్సరములోపలఁ దెలియని తనముచేఁ జెడుదురు. ఈ వయస్సున నెట్టి తెలివితో వారు ప్రవర్తింపవలయునో తెలిసికొనుట యత్యంతావశ్య కము. ఇది తెలియక చెడిన బాలు రనేకులు గలరు. మీరీ వయస్సునఁ జెడక యుండవలయునను తలంపుం డెనా నేను జెప్పినవిషయములను మఱవక ఆ ప్రకారము తప్పక నడచుకొన వలయును. ఆప్రకారము నడుచుకొనువాఁ డెప్పుడు చెడఁడు. అట్లు నడచుకొనని వాఁడు బాగుపడఁడు. బాగుపడుటకు మార్గమొక్క టియేగాని రెండు లేవు. అటు చెడినవానిని మీరు తెలిసికొనుటకుఁ గొన్ని గుర్తులు చెప్పెదను. ఎవఁడైనను తనతోడి వారితోఁ గలసి మెలసి యుండక యొంటరిగ నుండఁ గోరినను, నలుగురిని మొగమెత్తి చక్క ఁ జూచుటకు జంకినక్కి నక్కి తొలఁగి తిరుగుచుండినను, పాఠములు బాగగఁ జదివి యా యా తరగతులందు మొదటివాఁడని బుద్ధిమంతుఁ డని యనిపించుకొని యుండి క్రమ క్రమముగ పాఠమును జ్ఞప్తియందుంచు కొనలేక చెప్పినది గ్రహింపఁజాలక క్రిందికిఁ బోవు చుండినను. సాధారణవిషయములందును జ్ఞప్తియు గ్రహించుశక్తి దొలఁగినవాఁడైనను, దేహబలము బుద్ధిబలము కావలసిన యాటలయందుఁగాని, హృదయము విచ్చినవ్వుటయందుఁ గాని తోడి మంచి బాలుల సహవాసమందు గాని మునుపటివలె వర్తింపక పోయినను, ఆరోగ్యము క్రమముగఁ దగ్గిపోవుచున్నను. కన్నులు లోపలి కీడ్చుకొనిపోయి కాంతి తగ్గుచున్నను. దేహము పచ్చనై పలుకఁబాఱుచున్నను నరముల బిగువు వదలి సడలినను, కొంచెపు గాసికే డీలుపడుచున్నను, దేహము చచ్చుపడినను, పరిశ్రమమందు చాలనుపేక్ష కలిగినను, పనియం దరుచి కష్టము తోఁచినను, వీఁపు నందు నొప్పులని, తల నొప్పియని, తల దిమ్ముపట్టినట్లున్నదని చెప్పినను, చేతులు చల్లగను బంకవలె నంటుకొనుచు నుండినను, చక్క ఁగ కూర్చుండలేక వంగి కూర్చుండినను, ఱొమ్ము గుంతపడి లోపలి కీడ్చుకొనిపోయినను, దేహము దృఢమైపెరుఁగుటకు మాఱు క్షీణించుచున్నను. ఇట్టివాఁడు తనగొంతుతానే కోసికొనునంతటి ఘోరపాపకార్యమును తన చేతులార చేసికొనుచున్నాఁడని కాని లేక ఘోరవ్యాధిచే బాధ పడుచున్నాఁడని కాని నమ్ముఁడు. ఈగుణములన్ని యేక కాలమున రావు. క్రమ క్రమముగ వచ్చును. మనుష్యుని నడవడి వలనను, ముఖవికారమువలనను, 3-4 గుణము లున్నప్పుడే వాని తల్లిదండ్రులు తెలిసికొని తగిన చికిత్సచేయించి వానికిఁ దగినబుద్ధిచెప్పక పోయిరా యది ముదిరి కుదురని రోగమగును ఇట్టివానితోడ మీరు సహవాసము చేయరాదు. వాని బుద్ధి మీరు వినరాదు. తాఁ జెడ్డక్రోఁతి వనమెల్ల జెఱిచి నట్టుమిమ్ములనుగూడఁ దనవలెఁ జెడఁజూచును. ఈ రోగము ముదిరెనా వానికి పిచ్చిపట్టును, లేదా క్షయ రోగము ప్రాప్తించును. ఇట్టి వాఁడు బాగుపడవలయుననిన నేను మీకుఁ జెప్పినట్లు నడచు కొనుటే మందు, దురభ్యాసములు చాలింపక నేను జెప్పినట్లు నడచుకొనకపోయిన యెడల వాఁ డెన్నిమందులు తినినను ప్రయోజనములేదు. మీఁదజెప్పిన గుణములలోఁ గొన్నియైన గలవాడు వాని రోగమును జక్క ఁబఱుచుకొనక పోయెనా దుఃఖపడువాఁడు వాఁడొక్క డే కాఁడు వాని తల్లిదండ్రులెంత దుఃఖపడుదురో యాలోచింపుఁడు.

తెలియని తనముచేతనో, దుష్టసహవాసముచేతనో యారోగ్యపద్ధతులు తెలిసియు నుపేక్షచేతనో, సోమరితనము చేతనో మీ యారోగ్యమును జెఱిచికొంటిరనుకొండు. మీరుపడు బాధకంటె మీతల్లి దండ్రుల బాధ తక్కు వయని తలఁపవలదు. మీరు కడుపులోఁబడినది మొదలుగ నెంతయో బాధపడి తొమ్మిదినెలలు మోసి భైరవ యాతనవంటి బాధచేఁ తల్లడిల్లి మిమ్ముఁ బ్రసవించిన తరువాతఁ దామేది తినిన మీకు రోగ ములు వచ్చునో యని కడుపుకట్టి కాలుకట్టి రేయుం గలుమీకై కడుపునిండఁ గూడుగాని కంటినిద్రగాని లేక కంటవత్తులు వేసికొని మిమ్ముఁ గాచి యుండినట్టియు మీకు జలుబులు దగ్గులు పడిసెములు వాయువులు కింకలు పక్షిదోషములు ఏండ్ల సంధులు అమ్మవారును మొదలైన రోగాలు నొప్పులు వచ్చినపుడు తా మెప్పు డేమఱిన మీకే వాయువు క్రమ్మునో జన్నియే పుట్టునో కన్నే పోవునో కాలే పోవునో యని భయపడుచు నానావిధముల

నుపచరించుచుండినట్టియుఁ, దమ కుండినను లేకుండినను, మిమ్ము సుఖపెట్టుటకు సంతోష పెట్టుటకు గుడ్డలు తీసియిచ్చుచు నెలజీతములిచ్చి చదువులు జెప్పించుచు మీ రెప్పుడు పెద్దవారగుదురో యెప్పుడు బుద్ధిమంతులగుదురో యెప్పుడు సంపాదన పరులగుదురో తమ కష్టము లెప్పుడు గడ్డకెక్కు నో యని దినదినము ఉదయాస్తమయముల వెయ్యి దేవతలకు మ్రొక్కు చుఁగొండంత యాశతో మీ యభివృద్ధి నెదుఱు చూచుచుండు మీ తల్లి దండ్రులు మీ దుర్బలస్థితిఁ జూచి తమ యాశలన్ని నాశమగుట కోర్వక గుండె చెదరి యెంత తపింతురో మీ రూహింపఁగలరా.

వారి తెలివితక్కు వ చేష్టలవలన వారికై దుఃఖపడువారు తల్లిదండ్రులు మాత్రమే గారు. వారితోఁ గలసి మెలసి ఆడుచుఁ బాడుచు అన్నయని తమ్ముఁడని యుల్లాసముగ నుండఁ గోరువారితోడఁ బుట్టిన వారు వాని పీనుఁగు మొగమునుజూచి యెంత వగతురో యాలోచింపుఁడు. వాని దేహమునందలి చిహ్నము నుబట్టి యారోగ్యస్వభావము దెలిసినవారు వానికిఁ బిల్లల నిచ్చి పెండ్లి చేయరు తెలియనివా రెవరైన గతులుమాలి యిచ్చిరా దుర్బలుఁడై సంపాదింపక శక్తిలేక రోగపీడితుఁడై ప్రాణముతోడి పీనుఁగై యుండు వానిని గట్టుకొని యాపదుచేమి సుఖించును. వానికి మందులు మ్రాఁకులు పథ్యములు సిద్ధము జేయను కట్లు కట్టను కాఁపడములు పట్లు వేయను కాలుసేతులు పిసుకను. మలమూత్రము లెత్తిపోయను దాని కాలము సరిపోవును. ఒక వేళ దప్పిదారి వానికి బిడ్డల పుట్టినను వారికి తండ్రిరోగము లన్ని వచ్చుటచే పుట్టినది మొదలు నవయుచుఁ జావున కెదురుచూచుచుందురు.

అట్టివా రాయుస్సు కలిగి బ్రతికినను ఎంత దృఢగాత్రులై యుండఁగలరు? ఏమి గొప్పకార్యములు చేయఁగలరు? ఎవరి నుద్ధరింపఁగలరు? తమకై పాడుపడ శక్తి సామర్థ్యములులేని నడపీనుఁగులు దేశమునకై యేమి పాటుపడుదురు? వీనికి మనోబలము దేహబల మెక్క డినుండి వచ్చును? ఇట్టివారి బిడ్డలు వా రెట్లుందురో యూహింపుఁడు. వారివంటివారు పెక్కు రైన దేశమేగతి పట్టునో మన పురాతన ప్రసిద్ధమైన జాతి యేమగునో యూహింపుఁడు. ఇన్ని కారణములచేత నందఱు దేహారోగ్యము చక్క ఁగఁ కాపాడుకొన వలయును. దురభ్యాసములకు సోమరితనమునకు పాలుపడవలదు. భగవంతుఁడు మీ మేలునకై యిచ్చి నవన్ని నిష్ప్రయోజకములు చేసి చెడకుఁడు. మీ మేలునకై యింత పాటుపడు భగవంతుని మఱవక ధ్యానిం పుఁడు. నిర్మలమైన మనస్సుతో మీరుభగవంతుని ధ్యానించుచుంటిరా మీకుఁ గష్టములు వచ్చినను, రోగములు వచ్చినను దొలఁగిపోవును. అనేక సంకటములకు నదియే మందు. ఆ మందు తీసికొనక యెన్నిమందులు తీసికొనినను తత్కా లమున నవియు నుపశమించిన నుపశమించును. ఉపశమింపక పోయినను పోవును. మొదలుముట్ట పోఁజాలవు. దేవుని యెడ కృతఘ్నులు గాకుఁడు. దీనిని మఱవకుఁడు మఱవకుఁడు మఱవకుఁడు.

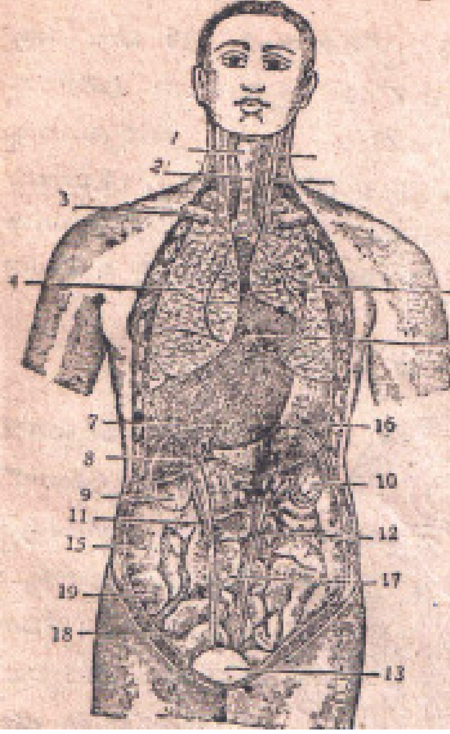
నాయనలారా ! మీ మేలు కోరువాఁడ నగుటచే నా కార్యములను వదలి మీరు బాగుపడు మార్గములు తెలుపఁగాలము వెచ్చించితిని. ఆప్రకారము నడచుకొనిన తప్పక బాగుపడుదురు అట్లు నడచుకొనుట మిక్కి లి సులభము ధననష్టము లేదు. కాయకష్టము లేదు. కాలనష్టము లేదు. ఆదాయకరము ఆరోగ్యకరము. ఆయుష్క రము. కావున నాయన లారా! నా మాట నమ్మి నేను జెప్పినట్టు నడచుకొని మీరు సుఖపడుఁడు. తల్లిదండ్రుల సంతోషపెట్టుఁడు. పెద్దవారైనప్పుడు భార్యను బిడ్డలను సంతోషపెట్టుఁడు. కులమునకు దేశ మునకు కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తెండు. నేను మీవలనఁ గోరు ప్రతిఫలమిదియే.

కొందఱియొద్ద నొకవిధమైన జాడ్యమున్నది. ఆజాడ్యము పేను ఉపేక్ష. మంచిదని మనస్సునకుఁ దెలిసియు రేపు కాని లే ఎల్లుండి కాని లే యని కాలము గడుపుదురు. ఈ జాడ్యమును బోఁగొట్టుటకు మందు ఈ గడియనుండి యీ ప్రకారము చేయవలయునని మనస్సు గట్టిపఱచుకొని యాప్రకారము నడచుకొనుటకు వెంటనే ప్రారంభించుటే. కొన్నినాళ్ళు చేసిన తరువాత తప్పుత్రోవల మీరు పోవలయునని తలఁచినను పోఁజాలరు. దురభ్యాసమేది మీయందు గలదో దానినిఁ దొలఁగింప నా గడియనుండి దృఢ ప్రయత్నము గావింపవలయును దాని యందును ఉపేక్షకూడదు.

మంచి మార్గములయందే నడచుటకును చెడుమార్గములందు మీ మనస్సు పోనీక యుండుటకును బ్రతిదిన మవకాశమున్నప్పు డంతయు ప్రాతఃకలముల సాయంకాలములందునుఁ దప్పక దేవుని ధ్యానింపుఁడు. భగవంతుని నమ్మిచెడిన వాఁడు, నమ్మక బాగుపడినవాఁడు లేఁడు. నేను చెప్పినట్టు మీరు ప్రవర్తించుటే యిఁక మీ కార్యము. నాయనలారా! యిఁక మీరు సుఖముగఁ బోయిరండు. భగవంతుఁడు మిమ్ము సర్వదా రక్షించునుగాక.

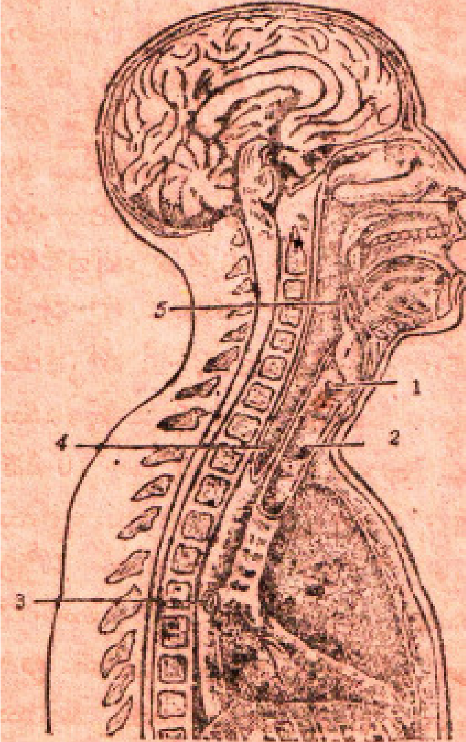
శ్రీరామార్పణమస్తు

1



మనము పీల్చుగాలి ముక్కు రములలోనుండి 1 స్వరముపుట్టు స్థానమునం బ్రవేశించి యచ్చటనుండి 2. గొంతు క్రోవిలోం జొచ్చును. ఈ గ్రొంతుక్రోవి రెండు భాగములుగ జీలియుండును. అందొకటి 4. కుడి యూపిరి తిత్తిలోను మఱియొకటి, 5. యెడమయూపిరి తిత్తిలోను బ్రవేశించును గావున గొంతు క్రోవిలోనిగాలి 4-5లోం బ్రవేశించును. 6. హృదయ స్థానము (గుండె) 7. పైత్యరస మూరుచోటు, 8. పైత్యరసము నిలుచుచోటు, 9. కుడిప్రక్క మూత్రమూరెడిచోటు, 10. ఎడమప్రక్క మూత్రమూరెడిచోటు, 11-9లో నూరినమూత్రము వెడలిపోవు గొట్టము, 12-10 లో నూరినమూత్రము పోవుగొట్టము, 9-10 లో నూరి మూత్రము, 11-12 గొట్టములలో నుండి 13. మూత్రకోశములోనికి బొట్లుబొట్లుగ పడును. అది నిండి నపుడే మూత్రము వెలుపల విడువ నిచ్చపుట్టును. మనము తిన్న యన్నము గొంతు క్రోవిలోనుండి. 16. మీంగడుపులోనికిం బోవును. అచ్చట కొంత జీర్ణముకాంగా మిగిలినది, 17. చిన్ననరములోం బ్రవేశించి మలమై యచ్చటనుండి, 18. ద్వారములోనుండి, 19. పెద్దప్రేవులోంజొచ్చి, 14 మీందుగను దరువాత నడ్డముగను దరువాత నధోముఖముగను బోయి ఆసనముగుండ వెలుపలం బడిపోవును. 6వ పటము చూడుము.

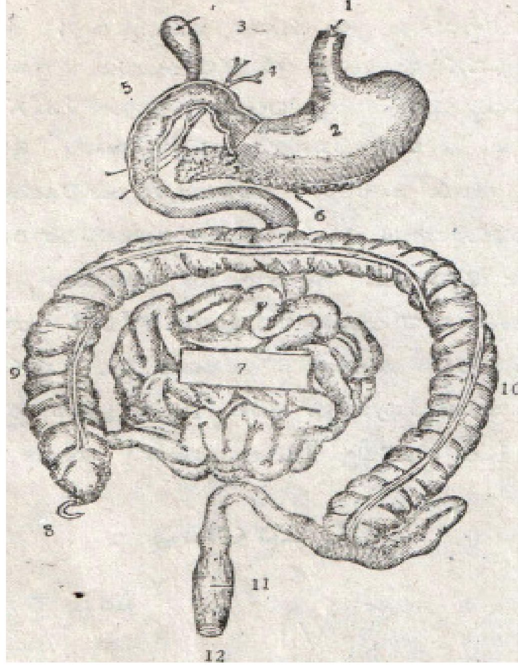
2. వాయుప్రచార మార్గము



మనము పీల్చినగాలి ముక్కు రంధ్రములలో నుండి,

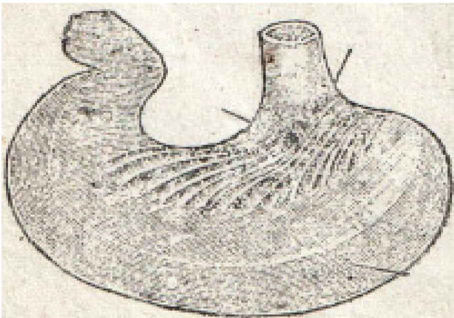
1. స్వరముపుట్టుచోటంజేరి,
2. అక్కడ నుండి గొంతు క్రోవిలోనికి పోయి యచ్చట నుండి క్రిందుగపోయి యూపిరితిత్తులలో ప్రవేశించును.
3. గాలిగొట్టము కోయంబడినట్టు చూపబడినది.
4. అన్నముపోవు నాళము
5. 1వ దానికి పైమూంత.

3



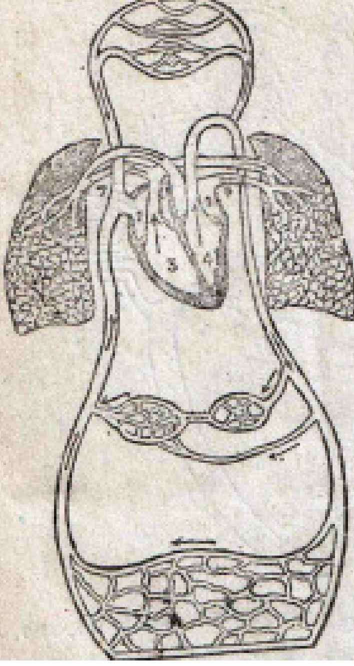
మనము తిన్నయన్నము కంఠములోనుండి, 2వ పటములోని, 4. యన్ననాళములోనికి దిగి యక్క డ నుండి యీ పటములోని, 1. ద్వారములోఁ జొచ్చి, 2. కడుపులోనికిఁ బోవును. అచ్చటఁ బక్వమైనది బాణము చూపించినచోట నుండు ద్వారపాలకాద్వారములోఁ దూఱి యావల; 5. ప్రేగు లోనికిపోవును, అట్లు పోవునప్పుడు, 3. లోనుండి వచ్చిన పైత్యరసముతో కలియును. ఈరసము పసుపుపచ్చగ నుండును. ఇది యెక్కు వగ నూరినను ఊరకపోయినను దేహమునకుఁ గీడుకలుగును. అచ్చటనుండి పోయి గందర గోళముగ చుట్టుకొనియుండు, 7. చిన్ననరములో ప్రవేశించును. ఇంతవఱకు జీర్ణమైనదంతయు నెత్తుటిలో కలసిపోఁగా మిగిలినమలము, 6. అని గుర్తువేసినదానికి క్రిందనుండు ద్వారములోదూరి, 9. పెద్ద నరములోఁ జొచ్చును. ఈ ద్వారము మలమును, 9. లోనికి పోనిచ్చును గాని పోయినదానిని మరల లోపలికి రానీయదు 9లో ప్రవేశించిన మలము కొంతవఱకు పై పై పుగను ఆవల నడ్డముగ నెడమవైపునకును ఆవల 10గా క్రింది వైపునకును బోయి, 11లోఁ జొచ్చి 12. ఆసనములో నుండి వెలుపలఁ బడిపోవును.

4. విరాఁగడపు



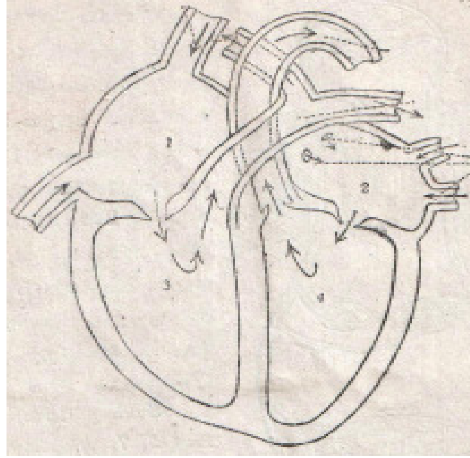
ఎడమ వైపు మీఁద తెలియు రంధ్రములో నుండి యన్నము కడుపులోనికి పోవును. అక్క డ నాలుక వలెఁ దెలియునవి యన్నమును బాగుగ చిలికినట్టు కదలించును. అందువలన జీర్ణ రస మన్నమున కంతయుఁ దగిలి జీర్ణమగును.

5. నెత్తురు పాఱుదల



బాణము చూపిన మార్గమునఁ గుడిప్రక్క గ నాళములలోనుండి ముఱికి నెత్తురు, 1 లోనికి నచ్చుట నుండి, 3 లోనికి పాఱును. 1–3 అనునవి గుండెలోని కుడిప్రక్క గదులు. 2–4 అనునవి ఎడమ ప్రక్క గదులు, 3. లోనికి వచ్చిన ముఱికినెత్తురు దానిలో బాణము చూపిన మార్గమున మర్ధ్వముఖముగా కొంత వఱకుఁ బాఱి యక్క డ నాళము రెండుగాఁ జీలి యొకటి, 7. కుడియూపిరితిత్తి లోనికి నొకటి, 9. యెడమ యూపిరితిత్తి లోనికిఁ బోఁగా దానివెంట నెత్తురును పోవును. ఈ ముఱికినెత్తురు ఊపిరితిత్తులలో నుండు మనము పీల్చిన పరిశు ద్ధవాయువుచే పరిశుద్ధమై యాతి త్తులలోనుండి మరల 2. లోనికి నందుండి, 4. లోనికి ప్రవేశించును, 4. లోనుండి మరల మార్ధ్వముఖముగ కొంతవఱకుఁ బాఱి యచ్చుటనుండి వంపు తిరిగి యెడమ ప్రక్క గ క్రిందుగఁ బాఱును. ఇట్లు శు ద్ధముగ నెఱ్ఱగఁ బయలుదేఱిన నెత్తురు క్రమక్రమముగ రక్తములోని ముఱికివలన నలుపై మరల పరిశుద్ధమగుటకు కుడివైపు 1–3లో నుండి, 2, 4 లోనికి పోవుచుండును.

6. గుండెకాయ



5. వ పటములో సూక్ష్మముగ నుండు గుండె యిందు పెద్దదిగ చూపcబడినది. బాణము చూపు మార్గమున 1–3 లోనికి వచ్చిన ముఱికినెత్తురు, రెండూపిరితి త్తులలోనికి బోయి యందు పరిశుద్ధమై యెఱ్ఱగనై 2–4 లోనికి వచ్చిమరల దేహములోనికిఁ బాఱును. ఈ శరీరతత్త్వము గుఱించి విపులముగఁ దెలియఁగోరువారు మ–రా–శ్రీ సత్తిరాజు కామేశ్వరరావు పంతులు బి. ఏ. ఎల్. టి. వారు వ్రాసిన **"శారీర శాస్త్రము – ఆరోగ్యవిషయ"** మను గ్రంథము చదువవలయును. అది మంచి యుపయోగకరమైన పుస్తకము.

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్**

పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram

mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం
అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు



వ్రత కథలు - పూజలు

		వెల రూ.
1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మివ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మివ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మికుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మివ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36. అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37. దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38. సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39. భగవద్గీత మూలం	27-00
40. రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41. స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42. పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43. పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44. పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45. పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46. మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47. శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48. కుజదోషం	10-00
49. కాలసర్ప దోషం	10-00
50. మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51. దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52. పంచసూక్తములు	10-00
53. సంధ్యావందనం	10-00
54. రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55. గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56. హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59. శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60. నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61. మహాన్యాసమ్	36-00
62. సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63. గోమాతపూజావిధానము	10-00
64. ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65. ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66. ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67. శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68. అర్చన	40-00
69. నిత్యదేవతార్చన	40-00
70. సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71. శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72. చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73. శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74. వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75. శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. **గ్రహభూమి పంచాంగము** (గార్గేయ)	108.00
3. **ఆనందసిద్ధి పంచాంగం** (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. **ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** (12రాశులువారికి)	45.00
5. **ములుగు వారి రాశిఫలితాలు** విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. **కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్**	30.00
7. **గ్రహబలం క్యాలండర్** (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. **శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్**	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41. శుభశకునాలు	30-00
42. హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43. సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44. ముహూర్త దీపిక	99-00
45. పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46. కలలు ఫలితాలు	30-00
47. జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48. మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49. జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50. గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51. ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52. ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53. జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54. అంగసాముద్రికం	36-00
55. హస్త సాముద్రికం	63-00
56. లాల్ కితాబ్	99-00
57. శకునశాస్త్రం	63-00
58. ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59. పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్ధరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5. గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6. వాస్తు పూజ	63-00
7. వాస్తు సూత్రములు	63-00
8. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9. గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10. విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11. విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12. విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13. ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14. శుభవాస్తు	270-00
15. వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16. వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17. హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18. గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19. వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20. గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21. జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22. వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23. వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24. వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25. పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26. వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27. వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28. విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29. కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30. జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31. మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32. వాస్తు జ్యోతి	63-00
33. మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34. వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35. వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00
87.	మానవధర్మములు	120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత	120-00
89.	సహస్రలింగార్చన	120-00
90.	శ్రీ శివగీత	120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు	120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి (కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో) సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము	200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము	200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము	200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యావత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహాం	200-00


mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

